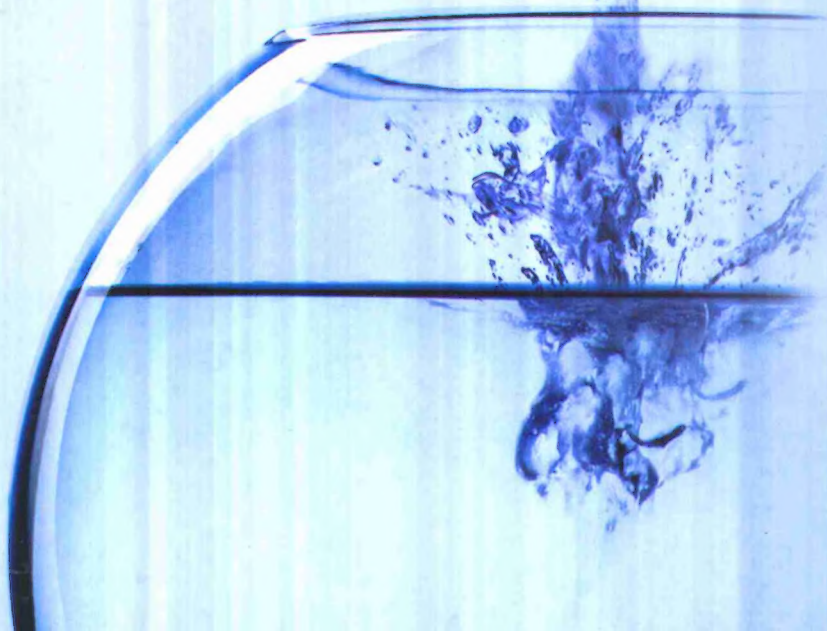


تصویر ابو عبد الرحمن الکردي


چگونه قدرت بیکران درومان را رها سازیم؟




دکتر پتر مارشال
مترجم: بهزاد رحمتی



چگونه قدرت بیکران درونمان را رها سازیم؟



راهنمایی عملی
برای رمزگشایی از قدرت درون
و تسلط بر سرنوشت



نوشته‌ی: پیترو مارشال
ترجمه‌ی: بهزاد رحمتی

بسم الله

سرشناسه: مارشال، پیتر. *Marshall, Peter*
عنوان و نام پدیدآور: چگونه قدرت بیکران درونمان را رها سازیم؟ : راهنمایی عملی برای رمزگشایی
از قدرت درون و تسلط بر سرنوشت/نوشته‌ی پیتر مارشال؛ ترجمه‌ی بهزاد رحمتی.
وضعیت نشر: مشهد، مرندیز، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری: ۱۱۳ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۰۶-۰۴۱-۰
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: موفقیت -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع: تحول (روان‌شناسی)
شناسه افزوده: رحمتی، بهزاد، مترجم
رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۹ م ۱۴م BF۶۳۷/۱۴
رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۲۰۲۸۳۴۷



نشر مرندیز

چگونه قدرت بیکران درونمان را رها سازیم؟

راهنمایی عملی
برای رمزگشایی از قدرت درون
و تسلط بر سرنوشت

نوشته‌ی پیتر مارشال
ترجمه‌ی بهزاد رحمتی

چاپ: کامیاب

نوبت چاپ: اول، ۱۳۸۹

شمارگان: ۱۵۰۰ نسخه

قیمت: ۲۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۰۶-۰۴۱-۰

مشهد، تلفن ۷۲۷۴۷۶۵، دورنگار ۷۲۵۱۳۰۲

تهران: پارسیان، تلفن: ۶۶۹۶۴۱۶۴

نشانی سایت اینترنتی: www.marandiz.com

فهرست

مقدمه	۵
فصل اول: رابطه‌ی کامیابی با اصلاح شرطی‌شدگی	۹
چرا مردم یک اشتباه را مرتباً مرتکب می‌شوند؟	۹
ما چیزی جز حافظه‌ی مان نیستیم	۱۱
احساسات اولیه	۱۲
نمونه‌هایی از القائات منفی والدین	۱۴
داده‌های سه‌گانه فرد	۱۵
کودک‌سازگار (فردیت باخته)	۱۷
بازتاب‌های شرطی‌شدگی‌های نارسا	۲۰
تربیت و خودباوری	۲۱
میراث شوم	۲۳
گفت‌وگوی درونی	۲۳
کنار گذاشتن بخشی از دستگاه ذهن	۲۴
آلودگی ذهنی	۲۶
رفتارهای بازتابی و شرطی‌شدگی	۲۷
طریقه‌های غلبه بر شرطی‌شدگی‌های مشکل‌آفرین	۳۰

- زمانی که بی عملی و بی تحرکی مشکل ساز می شود. ۳۲
 به سان یک آدم ماشینی عمل کنید ۳۳
 نگاهی تازه به فرصت های از دست رفته. ۳۴
 بلندپروازی و ناکامی. ۳۵

- فصل دوم: عبور از موانع خود ساخته و پنداری ۳۷
 رابطه ی خود انگاره با خود افزایی ۳۸
 تربیت مکانیکی ۳۹
 ارتباط خود مهرورزی و خود شکوفایی ۴۰
 خانواده مشکل آفرین ۴۲
 چرا زن و شوهرهای امروزی ناسازگارند؟ ۴۳
 تفاوت های احساسی زن و مرد ۴۵
 عشق در ازدواج ۴۸
 مشکل گشایی و خودیابی ۵۱
 رابطه ی کمال گرایی با اعتماد به نفس ۵۱

- فصل سوم: کارکردهای عصبی - زبانی ۵۳
 مدیریت حالات ذهنی ۵۳
 گردآوری حالت های ذهنی مثبت ۵۴
 حالت خلسه ۵۷
 کنترل گفت و گوی درونی ۵۸
 عبور از باورها و ارزش های مشکل آفرین ۵۹
 الگوگیری و خود افزایی ۶۲
 و سرانجام اینکه، حالت ذهنی مسری است ۶۳

۶۵	فصل چهارم: هنر زندگی بخش مثبت اندیشی
۶۶	غلبه بر ناخودباوری
۶۸	عبور از سوءظن و کج خیالی
۶۹	شیفته و شیدای خود باشید
۷۰	آداب معاشرت با جنس مخالف
۷۳	شخصیت خوش رقصانه
۷۴	ترس از موفقیت
۷۵	رابطه‌ی درماندگی و عزت نفس
۷۶	احساس گناه
۷۷	گذر از ترجیحات دیگران
۷۸	احساس گناه مرتبط با کشمکش والدین
۸۰	کارکردهای تخلیه‌ی هیجانی
۸۲	هماندسازی مرضی با والدین
۸۴	نگرانی، سبب پیش‌گویی کام‌بخش می‌شود
۸۶	غلبه بر استرس
۸۹	غلبه بر بد خوابی
۹۱	نکات پایانی تأمل برانگیز
۹۳	فصل پنجم: مهارت‌های مشکل‌گشایانه
۹۶	گذر از بن‌بست و ناامیدی
۹۶	غلبه بر فشارهای یادگیری
۹۷	کامیابی و خودنوزایی
۹۸	راز و رمزهای کامیابی و خودنوزایی

ضمیمه ۱۰۷

ضمیمه اول: خطاهای ثبت و ضبط ذهنی ۱۰۷

واژه‌نامه ۱۰۹

به نام خدا

مقدمه

اگر چه در شکل گیری منش، شخصیت، ماهیت و موقعیت فرد، کیفیات سرشتی و پرورشی نقش آفرین هستند، ولی هنگامی که سخن از نگرش، ذهنیت و نگاه فرد به مسائل گوناگون به میان می آید، منظور عمدتاً جنبه های پرورشی و محیطی شخصیت فرد است؛ زیرا امروزه کارکردهای گسترده ی بخش ناخودآگاهی و ناهوشیاری ذهن آدمی برای همه به اثبات رسیده است. زمانی که سخن از عزت نفس، خودباوری و خودپذیری است، این امر بیان می کند که فرد از یک ذهنیت و نگرش مساعد و پیش برنده برخوردار است و هنگامی که سخن از ناخودباوری، ناکامی و فقدان اعتماد به نفس به میان آورده می شود، بدون هیچ تردیدی منظور این است که فرد بخت برگشته و نگون بخت بیمار و دچار یک ناهوشیاری و ناخودآگاهی نارسا است. به همین علت است که عوامل پرورشی و محیطی در خودسازی و یا خودسوزی فرد نقشی مؤثر و به سزا دارند.

بهترین هدف از نگارش این کتاب کوچک، پرهیز از هرگونه

پراکنده‌گویی، بی‌ربط نویسی و یاوه‌گویی‌های کسل‌کننده است که سعادت‌طلبان و جویندگان کامیابی مستقیماً به‌سوی بازدارندگی‌ها و موانع درونی خود رفته و، با رفع این موانع خود ساخته و عمدتاً موهومی، هر چه سریع‌تر همای سعادت را برشانه‌ی خود بنشانند و بدین وسیله بتوانند به‌پاداش‌های دنیوی و اخروی نایل شوند؛ چون خودباوری، اعتماد به‌نفس و تکیه برخوشتن، هر چه بیشتر اسباب نیک‌بختی و رستگاری فرد را فراهم می‌آورد. نگاه به‌زندگی و مشکلات آن با دیدی انسانی نیز سبب می‌شود که هر چه بیشتر فرد اسباب و لوازم دنیایی انسانی‌تر را مهیا سازد، با این اوصاف روشن است که هرگونه درماندگی‌های شخصی نیز، همراه با بازتاب‌های گسترده‌ی بیرونی خواهد بود.

به‌هر حال، اشارات‌گذاری فوق‌گویای این واقعیت مسلم است که حافظه و ذهنیات دوران خردسالی، نقش تعیین‌کننده‌ای در چگونگی خود ابرازگری فرد در مقطع سنی بزرگسالی دارد و، اگر این ذهنیات و درون‌داده‌ها نارسا باشد، فرد جهت خودباوری و خود ابرازگری، گریزی جز این که خود را از شر این ذهنیات و تفکرهای منفی‌رهایی بخشد، ندارد. چه در غیر این صورت، دستیابی به خودباوری و کامیابی ممکن نخواهد بود.

لذا، به این علت است که فرد پیش از هر چیزی، باید از خود شرطی‌شدگی زدایی کرده و در عین حال با درآویختن به‌تزیقات ذهنی مثبت تا حد امکان ناخالصی‌ها و نارسایی‌ها را از ذهن خود پاک کند. چون ذهن و حافظه‌ی آدمی از قدرت غیرقابل‌تصوری برخوردار

است و تا مادامی که فرد نتواند این مهم را همراه و همسوی ترجیحات و ایده‌آل‌های خود سازد، در آن صورت، سخن گفتن از کامروایی سخنی بیهوده و گزاف خواهد بود.

خوشبختانه در این کتاب، سعادت‌طلبان و جویندگان کامیابی با ظرایف و راهکارهایی آشنا می‌شوند که با آن‌که کاملاً مختصر و موجزاند، بسیار ملموس، عینی و کارساز است. همان‌طور که گفته شد، من به شدت از بی‌ربط‌نویسی، لفاظی، و مهمل‌بافی نفرت دارم. به همین علت راهکارهای خودیابی و خویش‌تن‌یابی این کتاب برخلاف بسیاری از کتاب‌های متداول مختصر و موجز است. باری، فرد برای آزادسازی نیروی درونی و تسخیر سعادت‌گزیزی راهی جز این ندارد که پیش از هر چیزی، آراسته به ذهنی کارآمد و مثبت شود؛ چه در غیراین صورت، تمام عمرش درگیر القائات بیمارگونه‌ی دیگران خواهد بود و این امر موهبت خود مهرورزی، فردیت‌باوری و احساس خودبسندگی را از فرد سلب می‌کند. پس جهت‌گیز از این باتلاق ذهنی، به اشارات و ظرایف خودسازانه‌ی این کتاب به دقت توجه نمایید.

موفق باشید

دکتر پیتر مارشال



رابطه‌ی کامیابی با اصلاح شرطی‌شدگی

- چرا مردم یک اشتباه را مرتباً مرتکب می‌شوند؟
پیش از پرداختن به این مسأله (شرطی‌شدگی ذهنی) لازم است
سئوال‌های زیر را از نظر بگذرانیم:
- ۱- چرا برخی از اشخاص با وجود سعی و تلاش، باز هم
به هدفشان نمی‌رسند؟
 - ۲- چرا مشکلات و بحران‌های برخی از اشخاص بیشتر از دیگران
است؟
 - ۳- چرا بسیاری از اشخاصی که متارکه کرده‌اند، باز هم درگیر
همسران مشکل‌زده و بیمار می‌شوند؟
 - ۴- چرا اتفاق‌های ناگوار برخی از افراد بیشتر از سایرین است؟
 - ۵- چرا بدشناسی‌ها و بدبیاری‌های برخی از اشخاص بیشتر از
دیگران است؟

بله، نمونه سئوال‌های فوق تأمل برانگیز است و فرد جهت
خودپایی و خودشناسی، گامی را بردارد که بسیار

پرسش‌هایی از این نوع اندیشه‌کند. چون اقدامات و هدف‌گذاری‌های مثالی فوق، آشکارا بیانگر این است که فرد از مهارت، درایت، استعداد و لازمه‌های تسخیر هدفش برخوردار است؛ چه در غیر این صورت، اساساً حرکتی آغاز نمی‌شد و این نکته آشکارا ثابت می‌کند که برای رسیدن به هدف، تنها توانایی و مهارت کافی نیست. به زبان دیگر، این نگرش‌ها و ذهنیات خود شخص است که در این رابطه نقش تعیین‌کننده‌ای ایفا می‌کند. زیرا خودباوری و احساس خودبسندگی فرد عمدتاً ناشی از ذهنیات و باورهای مثبت است. برای مثال، عواملی چون غیرقابل اعتماد بودن، بی‌وفایی و خیانت، خشونت و ضرب و شتم و نارسایی‌های ارتباطی، می‌تواند در به‌شکست کشاندن یک رابطه‌ی زناشویی نقش‌آفرین باشد؛ ولی پرسش این است که چرا فرد علیرغم این تجربه‌ی تلخ، باز هم درگیر ارتباطات مشابه می‌شود؟

پاسخ این است؛ همان‌طور که در بالا بدان اشاره شد، در موقعیت‌ها و تجاربی از این دست، این عوامل درونی است که به‌سادگی، کیفیات بیرونی را تحت‌الشعاع خود قرار می‌دهد و آنها را بی‌رنگ می‌سازد. به زبان دیگر، در این مورد مثالی، شخص مورد نظر ما از کاستی‌های روان‌شناختی و ساختاری رنج می‌برد که این امر نیز عمدتاً از بیماری ناخودآگاهی او ناشی می‌شود. به بیان دیگر، فرد در مقطع سنی خردسالی به‌طور یکسویه و مرضی مورد تزریق‌ات ذهنی مشکل‌آفرین واقع شده است.

ما چیزی جز حافظه‌ی مان نیستیم

ذهن آدمی از دو بخش آگاهی و ناخودآگاهی تشکیل شده است که بخش آگاه دلالت بر اقدامات و تحرکات آگاهانه و بزرگسالانه دارد. این در حالی است که ناخودآگاهی و ناهوشیاری فرد، عمدتاً درگیر واکنش‌ها و رفتارهای انعکاسی و بازتابی است و، علت اصلی آن این است که فرد در مقطع سنی خردسالی از لوح سفید و پاکی برخوردار است که برخلاف مقطع سنی بزرگسالی، به سهولت تجارب، تزریقات، ذهنیات، باورها و نگرش‌ها را در خود ثبت و ضبط می‌کند. چون در این مقطع سنی (خردسالی) کودک آشکارا موجودی ناتوان و ناخودبسنده بوده و جهت تداوم بقا و حیاتش، به شدت به والدین و اطرافیانش وابسته است؛ به این دلیل ذهن کودک به سادگی تزریقات و القائات والدینش را در خود ثبت و ضبط می‌کند. چون اولاً کودک از قدرت تجزیه و تحلیل مسائل برخوردار نیست و دوم آن‌که، کودک به شدت به والدین خود وابسته است. لذا در این مقطع سنی، صاحب‌نظران و روان‌شناسان تأکید ویژه‌ای بر نقش تربیتی والدین دارند. بدین معنی که، هر قدر والد کودک آگاه‌تر و ذهن مشغول‌تر باشد، به همان اندازه شخصیت کودک مطلوب‌تر و هر اندازه والدین او نسبت به لازمه‌های تربیتی کودک جاهل و سهل‌انگار باشند، به همان اندازه نیز، شانس اختلال‌زدگی کودک افزایش می‌یابد. از آنجا که خودباوری و ناخودباوری فرد رابطه‌ی تنگاتنگی با موقعیت و تجارب دوران کودکی فرد دارد، او در طلب کامیابی باید از بدو و شروع حیاتش مراقب الزامات و بایسته‌هایی از این دست باشد.

تردیدی نیست که فرد چیزی جز حافظه و ناخودآگاهش نیست و در صورتی که شخص درگیر ذهنی نارسا و بیمار باشد، در آن صورت آشکارسازی نیروهای بالقوه برای فرد نه تنها دشوار بلکه، در بسیاری از موارد ناممکن خواهد بود. زیرا تزریقات پیوسته فرد را درگیر شرطی شدگی کرده و این مسأله نیز واکنش‌ها و پاسخ‌های مشخص را به فرد تحمیل می‌کند؛ چون اولاً بخش بزرگی از واکنش‌های فرد مکانیکی و غیرارادی است و در ثانی، اساساً ماهیت آدمی به گونه‌ای است که فرد از پا گذاشتن به حوزه‌ها و وادی‌های ناآشنا هراس دارد. به زبان دیگر، بسیاری از اشخاص تجارب و موقعیت‌های تجربه شده و آشنا را به تجارب ناشناخته ترجیح می‌دهند. نتیجه‌ی کلام اینکه، درونیات نارسای حافظه، فرد را درگیر شرطی شدگی می‌کند و شرطی شدگی نیز منجر به رفتارهای مکانیکی و غیرارادی می‌شود که این امر هیچ میانه‌ای با خردورزی ندارد. این در حالی است که خودافزایی و خودشکوفایی نیاز مبرمی به هنر مشکل‌گشایی و بهره‌گیری از شیوه‌ی سیال‌سازی ذهن دارد و از آنجا که این مهم هیچ میانه‌ای با پاسخ‌های شرطی محور و انعکاسی ندارد، پس، ذهن علیل در هیچ حالتی نمی‌تواند فرد را به سر منزل مقصود رهنمون سازد.

احساسات اولیه

اکنون این پرسش مطرح می‌شود که چگونه ذهن و حافظه‌ی فرد در رابطه با خود شکوفایی و خودابرازگری، سنگ‌اندازی و مانع‌تراشی می‌کند؟ پاسخ این است که نوزاد آدمی جهت تداوم حیات، به شدت

محتاج مراقبت‌های پدر و مادر است؛ چه در غیر این صورت، از ادامه‌ی حیات محروم خواهد شد. برای مثال، زمانی که نوزاد آدمی از مادر متولد می‌شود و مجبور است محیط و موقعیت پیشین را ترک کند و وارد دنیای جدید شود، اولین احساس او اضطراب جدایی است؛ چون نوزاد در این حالت از وابستگی‌های بقا محرومانه پیشین محروم می‌شود.

پس از سپری شدن این تجربه‌ی منفی، نوزاد کم‌کم به این باور می‌رسد که می‌تواند دوباره به حامی و حافظش وصل شود مشروط بر آنکه، خود را با علایق و سلايق مراقبش سازگار سازد؛ چه در غیر این صورت، دوباره به حال خود وا گذاشته می‌شود. از آنجا که نوزاد آدمی از ناتوانایی‌های خود آگاه است، پس در این مقطع سنی، جز این چاره‌ای ندارد که خود را با ترجیحات مادرش سازگار سازد و این در حالی است که کشش‌های طبیعی و غریزی کودک او را به جهات دیگری می‌کشاند. به بیان دیگر، در این مقطع سنی بین گرایش‌ها و ترجیحات کودک با والدین، تعارض و ناهمخوانی وجود دارد؛ و از آنجا که کودک هنوز از لازمه‌های خویشتن پایانه برخوردار نیست، چاره‌ای جز همراهی و هم‌سویی با منابع و مراجع قدرت چون والدین، اقوام، آموزگار، مربی و غیره ندارد. به عبارت دیگر، مادامی که کودک خود را با ترجیحات و انتظارات بزرگسالان سازگار می‌سازد، از احساسات و هیجانات آزاردهنده‌ای چون اضطراب، طردشدن، رهاشدن و ذهنیاتی از این دست رهایی می‌یابد و بدین وسیله احساس آرامش کاذب را تجربه می‌کند. اما همان‌طور که گفته

شد، هر والد و مسئولی مسلح به ظرایف و لازمه‌های تربیت اصولی و پژوهش محور نیست و این مسأله سبب می‌شود که ناخودآگاهی کودک درگیر نارسایی و بیماری شود که پیامد آن، کودک مبتلا به عوارضی چون ناخودباوری، ناخودپذیری و فقدان اعتماد و عزت نفس می‌شود.

از آنجا که خودافزایی و خودابرازگری رابطه‌ی تنگاتنگی با خودباوری دارد، بنابراین، نارسایی‌های ذهنی فرد به‌سادگی می‌تواند در این رابطه مشکل‌تراشی کند، لذا حیات و فنای شخص به‌چگونگی ناخودآگاهی او وابسته است. چون ناهوشیاری نارسا به‌سادگی می‌تواند در برابر گام برداری‌های هدف‌محورانه شخص سنگ‌اندازی کند.

نمونه‌هایی از القائات منفی والدین

همان‌طور که گفته شد، خودباوری و خودپذیری کودک رابطه‌ی تنگاتنگی با تربیت اصولی و آگاهانه‌ی والدین دارد و در صورتی که والدین کودک از این مهم محروم باشند، در آن صورت، کودک درگیر ناخودآگاهی نامساعد و بیمار می‌شود. برای مثال، تزریق‌ات مثالی زیر کودک را درگیر یک شخصیت نارسا می‌کند:

الف: از خودنمایی و خودابرازگری به شدت پرهیز کن و در عین حال مادامی که مورد خطاب واقع نشده‌ای حرف نزن!

ب: برای اینکه دستخوش سرخوردگی و یأس نشوی، حتی‌الامکان از فزون‌خواهی و بلندپروازی پرهیز کن.

پ: هیچ‌گاه ریشه و اصل و نسب خود را فراموش نکن.

ت: خیالاتی نشو و هیچ‌گاه از پایگاه اجتماعی‌ات غافل مشو.

ح: همیشه هدفی را هدف‌گیری کن که هم‌خوان با موقعیت خانوادگی‌ات باشد.

ج: اشخاصی چون ما، حق ندارند تحصیلات دانشگاهی داشته باشند.

بله، القاءات و تزریقاتی از نوع فوق برای خودافزایی و خودشکوفایی فرد، بسان سمی مهلک عمل می‌کند و در صورتی‌که این نوع بمباران ذهنی پیوسته باشد، در آن‌صورت، درمان ناخودآگاهی بیمار بسیار دشوار می‌شود؛ مگر آن‌که فرد در این راستا به سرمایه‌گذاری‌های گسترده‌ای بپردازد.

داده‌های سه‌گانه فرد

هر فرد متعارفی از سه نوع داده‌ی کودک، والد و بالغ بنیاد برخوردار است. بدین معنی‌که، ناخودآگاهی او آمیزه‌ای از اطلاعات کودکانه، والد محورانه و بالغ بنیادانه است و اگر به درستی این مراحل رشدی و خویشتن پایانه را پشت سر نگذارد، در آن‌صورت، از شخصیت و فردیت سالمی برخوردار نیست؛ چون در این حالت فرد در مقطع سنی کودکی متوقف می‌شود و از آنجا که پاسخ‌های کودک عمده‌تاً احساس محور است، کودک ماندگی سبب می‌شود که فرد از مواهب عقلانی و خردورزی محروم شود.

والدزدگی نیز سبب می‌شود که فرد در گذشته متوقف شود و این

در حالی است که فرد برای پویایی و خودشکوفایی نیاز به بازاندیشی و بازسازی‌های مکرر دارد؛ چون اساساً ذات طبیعت با رکود، ایستایی و فسیل شدن هم‌خوانی ندارد. لازم به ذکر است که مقصود ما از مفهوم «والدین‌زدگی» جنبه‌های مثبت آموزه‌ها و تعلیمات اجتماعی و زیستی والدین است نه تزریقات منفی‌شان. چون کامیابی سبب می‌شود که فرد آگاهانه و سخت‌کوشانه خود را از شر این بخش از ویژگی‌های شخصیتی‌اش رهایی بخشد.

باری، پس از داده‌های کودکانه (احساسی و هیجانی) و والد محورانه، نوبت به داده‌های بالغانه می‌رسد که رسیدن فرد به این نقطه از رشد عقلی، آشکارا بیانگر واقعیت این است که فرد از شخصیتی طبیعی برخوردار بوده و این ویژگی سبب می‌شود که فرد در دام احساسات و تزریقات نارسای والدینش گرفتار نشود. به زبان دیگر، فرد رشد یافته و سالم، خردورزی را محسوساً در خود ریشه‌دار و بدین وسیله برگرایش‌های کودکانه و والدمحورانه تسلط یافته است. با این وجود، فرد به کلی از ترجیحات و گرایش‌های این دو محور و قطب غافل نمی‌شود، چون، این گرایش‌ها کودکانه و احساسی است که روح او را تلطیف می‌کند و این آموزه‌ها و تزریقات اصولی و اساسی والدین است که موازین و لازمه‌های وجدانی و انسانی را در وی ریشه‌دار می‌سازد. با این حال، همان‌طور که گفته شد، غلبه هر کدام از این دو (داده‌ها و گرایش‌های کودک و والدبنیادانه) سبب می‌شود که فرد درگیر مشکلات سازگارانه و خودپذیرانه شود که، این امر به سادگی در برابر خودافزایی و خودباوری او سنگ اندازی می‌کند. پس شخصیت

بالغ فرد، همواره باید بر شخصیت کودک و والد (پدر و مادر) اشراف و بر آنها مسلط باشد و، این مهم نیز از ویژگی‌هایی چون عقلانیت، خودباوری، خویش‌نگری و لازمه‌های مشکل‌گشایانه و اندیشه‌ورزانه ناشی می‌شود.

کودک‌سازگار (فردیت باخته)

واقعیت این است که فرد جهت عشق‌نمایی پیش از هر چیزی نیاز به خودمهرورزی دارد و خودمهرورزی رابطه‌ی تنگاتنگی با کسب لوازم عشق دارد. از آنجایی که عشق امری اکتسابی و آموختنی است، بنابراین کودک در ابتدا باید این مهم را از والدینش کسب کند تا بدین وسیله به فردیت و هویت مشخص خود نایل شود. لیکن در بسیاری از موارد، والدین از این مهم غافل می‌شوند و این امر منجر به فردیت‌زدایی و ناخودپذیری در کودک می‌شود که در این حالت، کودک مجبور است برای تأمین تأیید و همراهی والدینش تا حد امکان از خود فردیت‌زدایی کند تا بدین وسیله به یک موجود سازگار و انعطاف‌پذیر تبدیل شود. برای مثال، رفتارهای زیر بستر ساز این نوع شخصیت نارسا و بیمارگونه است:

الف: سازگاری افراطی: در این حالت فرد برای کسب تأیید و توجه‌نمایی والدین و اطرافیانش، گریزی جز این ندارد که تا حد امکان خود را با ترجیحات والدین خود وفق دهد تا بدین وسیله بتواند رضایت و حمایت آنها را جلب کند. روشن است که در این حالت سخن گفتن از شخصیت و فردیت، سخنی است گزاف و فرد در اثر گذشت زمان،

درگیر کاستی‌های ریشه‌دار شخصیتی می‌شود. از بازتاب‌های ابتدایی این مشکل آن است که فرد درگیر فقدان عزت و اعتماد به نفس می‌شود و چاره‌ای جز واکنش‌های انفعالی و سازگارانه ندارد. روشن است که منش منفعل و تأثیرپذیر، در هیچ حالتی نمی‌تواند توانمندی‌های بالقوه‌اش را آشکار سازد چون از ابتدایی‌ترین مؤلفه و لازمه چون خودباوری محروم است.

ب: توجه‌طلبی منفی: می‌دانیم که خودباوری، نیازی انکارناپذیر به توجهات مثبت و تأیید و تشویق دارد. لیکن برخی از کودکان به علت جهل و کوتاهی والدین خود از این مهم محروم می‌شوند و، از آنجایی که توجه‌طلبی یکی از لازمه‌های احساس خودبستگی است، کودک جهت تجربه کردن این مهم، به هر شیوه‌ای متوسل می‌شود؛ چون در این مقطع سنی برای او تسخیر هدف، هر نوع وسیله و راهکاری را توجیه می‌کند. لذا دست یاری خواهش را به سوی رفتارهای نامطلوبی چون درشت‌گویی، خشونت‌ورزی، اهمال‌کاری، بی‌قیدی، مسئولیت‌گریزی، بی‌نظمی و شلختگی و غیره دراز می‌کند تا بدین وسیله، توجه والدینش را به خود جلب کند. از آنجا که تداوم این رفتارها سبب شکل‌گیری عادات منفی ریشه‌دار در کودک می‌شود به این علت، کودک در بزرگسالی با مشکل مواجه می‌شود؛ چون تعاملات و ارتباطات بزرگسالانه، الزامات و اصول رفتاری خاص خود را طلب می‌کند.

پ: پاسخ‌های متعارض و متناقض والدین: تربیت درست مستلزم این است که والد کودک از ثبات شخصیت برخوردار باشد، چه در غیر این

صورت، فرد بزرگ‌سال درگیر نارسایی‌های رفتاری مختلفی می‌شود که از جمله این مشکلات، پاسخ‌های ناهمخوان است؛ بدین معنی که کودک در تعامل با این‌نوع والد، تکلیفش را نمی‌داند. یعنی، او نمی‌داند کدام یک از رفتارهایش مثبت و کدام منفی است؛ بنابراین درگیر سردرگمی و گم‌گشتگی می‌شود که این امر به‌سادگی فرایند رشدی وی را مخدوش می‌سازد.

ت: تشویق ناشناسی والدین: در برخی از مواقع کودک در خانواده‌ای است که والدین او در حقیقت درک درستی از تشویق و تأیید ندارند. این دسته از والدین، اساساً با ابتدایی‌ترین اصول تربیت کودک بیگانه‌اند، که در این حالت همه‌ی تلاش‌های تأیید محاورانه‌ی کودک به‌درسته می‌خورد و، این امر سبب می‌شود که وی پس از چندی، قید تأییدجویی را بزند. به‌هر صورت آنچه که از اشارات و ظرایف فوق برداشت می‌شود، این است که چند و چون دیدگاه‌های تربیتی والد بر چگونگی شخصیت و فردیت کودک اثر می‌گذارد و هر قدر این نارسایی‌ها و بازدارندگی‌ها بیشتر باشد، به‌همان نسبت نیز، لازمه‌های خود باورانه‌ی کودک مخدوش می‌شود به‌همین دلیل فرد نمی‌تواند در بزرگ‌سالی، آن‌طور که شایسته و بایسته است، توان‌مندی‌های بالقوه‌اش را عینیت بخشد.

بنابراین زمانی که فرد نمی‌تواند در رابطه با ناکامی‌ها بر روی عوامل و کیفیات مشخصی انگشت بگذارد، در آن صورت برای گذر از این موانع نامرئی، جز این چاره‌ای ندارد که بدون فوت وقت، مستقیماً به سراغ نارسایی‌های حافظه و ناخودآگاهی خود برود. به بیان دیگر، تا

زمانی که فرد از طریق تزریقات ذهنی مثبت نتواند ذهنیات منفی ای که در اعماق ناخودآگاهی وجودش لانه کرده را بیرون براند نمی تواند توقع پیروزی و کامیابی داشته باشد. چون برخلاف آنچه که تصور می شود، ذهنیات و باورهای او از چنان قدرت مافوق تصویری برخوردار است که بهره مندی از ذهنیات سازنده و پیشبرنده به سادگی کامیابی و کامروایی فرد را تضمین کرده و درگیری با ذهنیات خودباوری سوز، به راحتی زندگی را بدل به جهنمی طاقت فرسا برای فرد نگون بخت می سازد.

بازتاب های شرطی شدگی های نارسا

همان طور که گفته شد، ذهن و ناخودآگاهی آدمی از قدرت اثرگذاری مافوق تصویری برخوردار است که هرگونه سمت و سوی آن می تواند برای سرنوشت و موقعیت فرد تعیین کننده باشد. بدین معنی که، هر قدر داشته ها و باورهای ناهوشیاری سازنده باشد، به همان نسبت نیز، پویایی و بالندگی فرد افزایش می یابد و هر قدر القائات و تزریقات خردسالانه ناهوشیاری فرد بازدارنده باشد، به همان نسبت نیز، خود ابرازگری و خویشتن پایی فرد دشوار می شود؛ چون شرطی شدگی بیمارگونه با بازتاب های منفی گسترده ای همراه است که از جمله این پیامدهای شوم می توان به موارد زیر اشاره کرد:

الف: احساس حقارت، خودکمتر بینی و تردیدزدگی.

ب: خاموشی، گوشه گیری و شرم رویی.

ج: واکنش های انفعالی، بی تحرکی و احتیاط زدگی.

د: ترس از شکست و طردشدگی و هراس از انزوا.
ه: ترس از ناتوانی احتمالی و ترس از تحقیر و سرزنش.

تربیت و خودباوری

با توجه به آنچه در این فصل گذشت، اکنون خوب می‌دانیم که شرطی‌شدگی نارسا و بازدارنده، همان ناهوشیاری بیمار است که در اثر تعاملات و ارتباطات نارسای اولیه در شخص پدیدار شده است و علت اصلی آن، این است که در سال‌های اولیه‌ی زندگی، ناخودآگاهی کودک به‌سان لوح پاکی است که به‌سادگی اطلاعات، تزریقات و القائات را در خود ثبت و ضبط می‌کند. روشن است که با این اوصاف، هرچه قدر داده‌ها و درون‌داشته‌های ناخودآگاهی مثبت باشد، به‌همان نسبت، خودباوری کودک محسوس‌تر و هر قدر جهل و ندانم‌کاری‌های والدین در این رابطه واضح‌تر باشد به‌همان اندازه نیز، خودپذیری شخص مخدوش می‌شود، لذا والدین در خودسازی و یا خودسوزی فرزندانشان نقش تام و به‌سزایی دارند. چون این اعتماد به‌نفس و خودپذیری است که موجبات مبادرت ورزی، خواب‌رازگری، برون‌گرایی، درهم‌آمیزی، خود عشق‌ورزی، رابطه‌گرایی و لازمه‌هایی از این دست را در کودک ریشه‌دار می‌سازد و از مجموع این ویژگی‌های ساختاری و ریشه‌دار است که شخصیت سالم فرد نمودار می‌شود؛ چه در غیر این صورت، فرد درگیر کاستی‌ها و نارسایی‌های شخصیتی می‌شود که این امر نیز پیامدهای مخربی را به فرد تحمیل می‌کند. برای مثال، فقدان لازمه و مؤلفه‌ی خود

عشق ورزی، سبب می شود که فرد از برقرارسازی روابطی سالم با دیگران محروم شود. از آنجا که انسان موجودی اجتماعی است و جهت خودپذیری نیاز به ارتباط های سالم و پیش برنده با دیگران دارد، خودگزیزی و خودستیزی سبب می شود که فرد از این موهبت زندگی بخش و نیاز انکارناپذیر محروم شود.

خلاصه ی کلام آن که مسئولیت گریزی و بیگانه بودن والدین به تربیت کودک، سبب می شود که ناخودآگاهی کودک دستخوش بیماری و ضایعاتی سنگین شود که در نهایت موجب می شود فرد درگیر مشکلات اعتماد به نفس محورانه شود و فقدان این مهم نیز انواع و اقسام مشکلات، ناکامی ها و شکست ها را بر سر کودک بخت برگشته فرو می پاشد. چون فرد گریزی ندارد که جهت اثبات خودش و به طور کلی خود ابرازگری با دیگران وارد رقابت و تعامل شود.

از آنجا که فرد مورد مثال ما از کاستی اعتماد به نفس ناخودآگاهی محور رنج می برد، این امر سبب می شود که فرد درگیر شکست ها و سرخوردگی های پیوسته شود و این نیز به نوبه ی خود اثرات مخربش را بر روی روح و روان فرد برجای می گذارد. به بیان دیگر، سرخوردگی و شکست، سبب ساز نارسایی های روحی و خودپذیرانه در شخص می گردد و عوارض روحی نیز بستر ساز عوارض جسمانی می شود. با این حال و روز، فرد به سادگی از گردونه ی رقابت حذف شده و کمترین بازتاب این موقعیت، آن است که فرد حاشیه نشینی و گوشه گیری را اختیار می کند. بله، واقعیات و مستندات از این دست

هست که مسئولیت اخلاقی و انسانی والدین را دو چندان می‌سازد همان‌طور که در بالا بدان اشاره شد، هرگونه نارسایی‌های شخصیتی والدین، سردرگمی، جهل‌زدگی، سهل‌انگاری و احساسات آزاردهنده والد برای شخصیت و فردیت کودک مخرب است. بویژه در این رابطه، والدین مسئول باید به شدت مراقب احساسات و عواطف خود باشند؛ چون از ویژگی آشکار احساس این است که از خاصیت سرایت‌کنندگی برخوردار است.

میراث شوم

زمانی که والدین به هر علتی از مسئولیت‌های اخلاقی و انسانی خویش در رابطه با فرزندان شانه خالی می‌کنند، کودک درگیر اختلالی ریشه‌دار می‌شود که این مشکلات، معمولاً به شکل گفت‌وگوی درونی، حذف کردن و آلودگی بروز می‌کند.

گفت‌وگوی درونی

پیشتر یادآور شدیم که زمانی که شخصی با وجود برخوردار بودن از دانش، مهارت، تجربه و همت، از پس تحقق اهدافش برنمی‌آید، بدون هیچ تردیدی این شخص از مشکل شرطی‌شدگی بازدارنده رنج می‌برد و گناه این کاستی نیز عمدتاً به گردن والدین است؛ چون فرد در خردسالی، آشکارا موجودی ناتوان و در عین حال هنوز به بلوغ فکری و عقلی نرسیده است. بنابراین، کودک به علت این کاستی بزرگ از قدرت تجزیه و تحلیل مسائل محروم است؛ به همین دلیل است که

در این رابطه انگشت اتهام به سوی والدین کودک نشانه می‌رود. تردیدی نیست که ناتوانی و ناکامی، دلالت بر کاستی‌های شخصیتی و اعتماد به نفس محورانه داشته و این مشکلات نیز عمدتاً توسط کودک والدین به وی تحمیل می‌شود.

از طرف دیگر خوب می‌دانیم که یک شخص طبیعی باید بتواند از پس محقق ساختن اهدافش برآید، چون از ابزارهای لازمه‌ی این مهم برخوردار است. با این اوصاف، ناکامی فرد آشکارا بیانگر این واقعیت است که شخص نیرو و انرژی زندگی‌ساز خود را صرف گفت‌وگو و جروبحث‌های بی‌حاصل و طاقت‌فرسا می‌کند. به زبان دیگر، هنوز ذهن شخص مشغول موقعیت خود در خانواده‌اش است، بدین شکل که فرد از رفتارها و واکنش‌های کودکانه خود دفاع می‌کند و این در حالی است که والدینش پیوسته او را در خردسالی مورد سرزنش قرار می‌دادند. بله، این نوع گفت‌وگو و ذهن مشغولی سبب می‌شود که توان و انرژی فرد هرز برود و بدین واسطه فرد نتواند آن‌طور که باید و شاید توانمندی‌های بالقوه‌اش را نقد کند.

کنار گذاشتن بخشی از دستگاه ذهن

فرد جهت پویایی و خودافزایی نیاز به انسجام و یکپارچگی روحی دارد؛ لیکن ناخودآگاهی بیمار (شرطی‌شدگی‌های بازدارنده) او را از این موهبت مهم محروم می‌سازد. به هر صورت، روح و روان فرد متشکل از مؤلفه‌هایی چون کودک، والد و بزرگ و بالغ است، اما نارسایی‌های رشدی و خود آرام‌سازانه سبب می‌شود که او فرد از سر

فشار و اضطراب و اجبار به کلی بخشی از روح و روان (دستگاه ذهنش) را حذف کند.

این نوع حذف، شامل هر سه جزء سازنده‌ی فوق است. روشن است که در این حالت فرد دستخوش گسیختگی روحی می‌شود که این وضعیت درست عکس انسجام روحی است و سبب می‌شود که فرد درگیر کاستی‌های شخصیتی ساختاری آشکاری شود. زیرا فرد برای طبیعی بودن نیاز به هر سه مؤلفه فوق دارد. بله، شرطی‌شدگی نارسا (تزریقات ذهنی منفی) سبب حذف یکی از ارکان دستگاه‌های روحی فرد می‌شود و این مسأله برای انسجام شخصیتی فرد مشکل‌آفرین است. در این رابطه رفتارهای زیر آشکارا گویا و روشن‌گر می‌باشد:

الف: مددکاران اجتماعی؛ این دسته اشخاص چنان ذهنشان مشغول سعادت و آسایش مردم است که بدین واسطه مجالی برای به‌خودپردازی نمی‌یابند.

ب: واسطه‌های ازدواج؛ این دسته اشخاص، علیرغم آنکه خودشان محروم از همسر بوده و از عذاب تنهایی رنج می‌برند، بخشی از توان خود را صرف به‌هم رساندن دیگران به یکدیگر می‌کنند. به عبارت دیگر این اشخاص، مصداق ضرب‌المثل معروف، کل اگر طبیب بودی سر خود دوا نمودی، هستند.

پ: اشخاص بله قربان‌گویی که نماد بارز حقارت و ناخودپذیری هستند.

ت: اشخاص قماربازی که آشکارا قسم می‌خورند، و لجبازانند و خود را به دست بخت و اقبال می‌سپارند.

بله، رفتارهایی از نوع فوق آشکارا بیانگر گسیختگی های روحی فرد است.

آلودگی ذهنی

اگرچه دستگاه ذهن و روح و روان آدمی مرکب از اجزایی چون کودک، والد و بالغ است، با این وجود کارکردهای نسبی فرد طلب می کند که یکی از این بخش ها بردوتای دیگر چیره شود؛ چه در غیر این صورت، فرد نمی تواند ولو به صورت کاذب از آرامش روحی برخوردار باشد. به هر صورت کارکرد مطلوب این دستگاه ایجاب می کند که بخش بالغ فرد، به سادگی دو بخش دیگر را تحت الشعاع قرار دهد و آنها را به حاشیه براند. ولی در همه ی حالات این مهم نمود ندارد، به بیان دیگر، فرد تحت تأثیر نق زدن ها و فشارهای ناشیانه از جانب ویژگی های کودکانه و والد محور خود است، که این امر سبب می شود که فرد قاطعانه و خود آگاهانه گام برندارد و رفتار نکند. برای مثال، چنانچه فردی دستخوش احساساتی چون خودکمترینی، ناخودپذیری و طردشدگی شود، این حالت بیانگر این است که فرد تحت تأثیر نقش آفرینی بخش کودک خود قرار گرفته است. در هر حال، فقدان غلبه ی کامل و طبیعی بخش بالغ، بیان می کند که فرد به علت فشارهای دو بخش دیگر ذهن، درگیر آلودگی و ناخالصی روحی شده و این بازدارندگی سبب می شود که او آن طور که باید و شاید نتواند توان مندی های پنهانش را آشکار سازد. لازم به ذکر است زمانی که سخن از نقش آفرینی های کودک و والد به میان می آید، منظور

نقش‌نمایی‌های افراطی و بیمارگونشان است. چه در غیر این صورت، آدم‌عاری از این ویژگی‌ها نمی‌تواند مدعی سلامت روحی باشد.

رفتارهای بازتابی و شرطی‌شدگی

نکته‌ی مهمی که باید همواره آویزه گوشمان باشد این است که از ویژگی‌های بارز احساسات، خاصیت سرایت‌کنندگی آن است. بدین معنی که هیجانات منفی و آزارنده سبب دلمردگی، روح‌مردگی و افسردگی شخص و احساسات مثبت در شخص ایجاد نشاط، پویایی و سرزندگی می‌کند. از طرف دیگر، کودک جهت خودپذیری و خوداتکایی نیاز به تأیید و توجه اطرافیان‌ش دارد؛ بنابراین جهت کسب این مهم او به هر طریقه‌ای متوسل می‌شود و زمانی که احساس می‌کند از روش‌های طبیعی نمی‌تواند توجه والدینش را به سوی خود جلب کند، در آن صورت به رفتارهای نامطلوبی چون خشونت، پرخاشگری، کثافت‌کاری، بی‌نظمی و هنجارستیزی متوسل می‌شود تا بدین وسیله توجه مادرش را به خود جلب کند و زمانی که این تعامل مرضی تداوم می‌یابد، در آن صورت، در برابر این نوع عمل و عکس‌العمل شرطی می‌شود که در این حالت به اصطلاح گفته می‌شود که او درگیر واکنش‌های بازتابی و انفعالی شده است. بدین معنی، که این نوع واکنش‌ها به طور مکانیکی و خودکار از فرد سر می‌زنند.

این تعامل بیمارگونه تنها منحصر به چهار چوب خانواده نبوده و شرطی‌شدگی ریشه‌دار فرد سبب می‌شود که همین واکنش در ارتباط

با دیگران نیز بروز کند که این امر به سادگی در برابر خود شکوفایی و خودافزایی فرد سنگ اندازی می کند؛ زیرا برون گرایی و درهم آمیزی طلب می کند که فرد برای پیشبرد اهداف بی شمارش به مهارت های ارتباطی آراسته باشد. از آنجا که به علت شرطی شدگی بیمارگونه، فرد درگیر رفتارهای بیمارگونه است، به همین دلیل، فردگریزی جز عقب نشینی و گوشه گیری ندارد؛ زیرا به سادگی توسط دیگران طرد می شود. باری، همان طور که گفته شد، چنانچه فرد درگیر گفت و گو و مشاجرات درونی، متوسل به کنار گذاشتن بخشی از دستگاه روح و روان خود باشد، بدون هیچ تردیدی شخص از مشکلات شخصیتی رنج برده و برای اینکه فرد از نقش آفرینی این موانع رهایی یابد، لازم است که در ابتدا درک درستی از نقش آفرینی این مسائل داشته باشد. در اینجا برای روشننگری بیشتر در جدول صفحه ی بعد برخی از نقش آفرینی این عوامل سه گانه اشاره خواهیم کرد.

مسائل و مشکلات:

عوامل نقش‌آفرین:

- ۱- ناتوانی در انجام وظایف و مسائل شخصی
- ۲- شک و تردیدهای توجیه‌ناپذیر
- ۳- احساسات حقارت محور
- ۴- درگیری با بدشانس‌های پیوسته
- ۵- قمار اعتیادی
- ۶- حوادث و پیشامدزدگی
- ۷- زندگی با همسری ناسازگار
- ۸- توسری خوردن و تحقیر شدن
- ۹- رفتارهای سرکشانه و اجتماع ستیزانه
- ۱۰- ناتوانی در سازگاری کلی
- ۱۱- ناتوانی در واگذاری و واسپاری امور
- ۱۲- درگیری با ویژگی‌های ناهم‌سازانه
- ۱۳- محرومیت از ویژگی‌های شوخ‌طبعانه و سرخوشانه
- ۱- درگیری فرد با گفت‌وگوی درونی
- ۲- آلودگی توسط کودک طبیعی
- ۳- کودک ماندگی
- ۴- نقش‌آفرینی کودک فردیت باخته
- ۵- آلودگی توسط آلودگی‌های سازگاری محور
- ۶- نقش‌نمایی کودک فردیت باخته
- ۷- آلودگی توسط کودک درون و خرده‌گیری‌های والدین
- ۸- نقش‌آفرینی والدین حمایتگر و تیمارکننده
- ۹- حذف بخش والد محور و در عین حال نقش‌نمایی کودک سازگار
- ۱۰- حذف والد خرده‌گیر و نقش‌آفرینی کودک گوسفند رفتار
- ۱۱- نقش‌آفرینی والد تیمارگر
- ۱۲- حذف بخش بالغ و در عین حال آلودگی توسط والد خرده‌گیر
- ۱۳- حذف بخش کودک طبیعی

- | | |
|---------------------------|----------------------------------|
| ۱۴- فقدان تمرکز و پشتکار | ۱۴- حذف کامل نظارت والدین |
| ۱۵- ناسازگاری با اخلاقیات | ۱۵- حذف والد خرده گیر |
| ۱۶- فقدان همدردی | ۱۶- حذف والد تیمارگر و ذهن مشغول |
| ۱۷- فقدان لازمه های رهبری | ۱۷- حذف والد سرزنش گر |



طریقه های غلبه بر شرطی شدگی های مشکل آفرین

اکنون به خوبی می دانیم که تربیت نادرست، سردرگمی و سرگستگی والدین، تزریقات منفی و فقدان تقویت مثبت، سبب می شود که فرد درگیر نارسایی ها و بازدارندگی های ذهنی شود که در حوزه ی روان شناسی، اصطلاحاً شرطی شدگی منفی و یا ناخودآگاهی نارسا خوانده می شود. از طرف دیگر، تردیدی نیست که فرد همانی است که می اندیشد؛ بدین معنی که هر قدر محتویات و داشته های مثبت ناخودآگاهی بیشتر باشد، به همان اندازه برخورداری و کامیابی فرد محسوس تر و هر قدر ذهنیات، نگرش ها و باورهای فرد منفی و مشکل آفرین باشد به همان اندازه سرخوردگی ها و ناکامی های فرد افزایش می یابد. به این دلیل روان شناسان به دردمندان و مشکل زدگان توصیه می کنند که جهت رهایی از چنگال ناهوشیاری دردسر آفرین، تا آنجا که ممکن است دست یاری خواه خود را به سوی مثبت اندیشی دراز کنند و با بمباران کردن پیوسته ی ناهوشیاری خود، توسط القائات مثبت، حتی الامکان اعتماد به نفس و عزت نفس خویش را تقویت کنند.

باری، اگر چه راه اصلی غلبه بر مشکلات ذهنی «مثبت‌اندیشی و تزریقات ذهنی سازنده» است، اما فرد می‌تواند با اعمال ظرایف زیر نیز دستاوردهایش را هر چه بیشتر محسوس‌تر سازد:

الف: سکان هدایت و راهبرتان را همواره در دستان با کفایت خود بگیرید: با توجه به آنچه در این فصل آمد، اکنون می‌دانیم که آلوده شدن دستگاه ذهن، توسط بخش کودک و والد محور، سبب می‌شود که فرد از لازمه‌های عقلانیت و همه جانبه‌اندیشی محروم شود. چون کودک ماندگی بیانگر این واقعیت است که هنوز هم فرد به بلوغ اجتماعی و عقلی نرسیده و والدزدگی نیز بدین معنی است که فرد از استقلال و پویندگی محروم است. به بیان دیگر در این حالت، مثل این است که فرد گذشته را به حال ترجیح دهد و این در حالی است که گذشت زمان همواره آکنده از تحولات بنیادین پیش‌برنده و تسهیل‌کننده است. لذا، یک فرد بالغ و رشد یافته، هیچ‌گاه نباید عنان اختیارش را به دست گرایشات و هوس‌های کودکانه و اوامر و ترجیحات والد (پدر و مادر) محورانه‌اش بدهد. چون همان‌طور که گفته شد، ترجیحات کودکانه اساس‌مند بوده و سندیت ندارد و ترجیحات والد محورانه نیز تفاوت چندانی با گذشته‌گرایی ندارد. با این وجود، هیچ‌گاه نباید فرد به کلی وجود این دو بخش از دستگاه روح و روان خود را نادیده بگیرد چه در غیر این صورت، درگیر گسیختگی شخصیتی می‌شود.

ب: از قانون سازگاری جسم و جان استفاده کنید: قدر تفکر، احساس و عمل هم خوان و هم سنخ باشد به همان اندازه نیز رفتار موردنظر

مطلوب‌تر و هر اندازه ناهمخوانی بین این اجزا نمود داشته باشد، به همان اندازه نیز دستیابی به سازگاری جسم و جان دشوارتر می‌شود. بنابراین در صورتی که بتوانیم در این معادله، عنصر سرکش، یعنی احساس را مهار کنیم، این مهم بهتر حاصل می‌شود؛ چون احساس با تفکر فرق دارد و از خاصیت انفعالی و تأثیرپذیرانه برخوردار است. با این وجود چنانچه بتوانیم بین عمل و تفکرمان هماهنگی برقرار سازیم و به این وضعیت تداوم بخشیم، در آن صورت، احساس نیز خود را با سازگاری جسم و جان هماهنگ می‌سازد.

آنچه در این رابطه به زبان ساده می‌توان گفت این است که فرد جهت غلبه بر مشکلات، باید دست یاری خواهش را به سوی توان‌مندی‌های عینی و محقق شده‌اش دراز کند. فرضاً فرد می‌تواند از طریق بزرگ کردن توفیقاتش، پیوسته خودباوری و خودبستگی را به ناخودآگاهیش تزریق کند و بدین وسیله هرگونه منفی‌بافی را از ذهنش دور سازد.

زمانی که بی‌عملی و بی‌حرکی مشکل‌ساز می‌شود.

نکته مهم دیگری که همواره باید آویزه گوش کامیابان و خودابرازگران باشد، این است که در همه‌ی موارد، این نقش آفرینی‌های بازدارندگی‌های احساسی و ذهنی نیست که در برابر اهداف شخص سنگ اندازی می‌کند، بلکه در برخی از موارد شکست و سرخوردگی فرد ناشی از رفتارها و اعمالی خاص می‌باشد برای مثال موارد زیر در این مقوله می‌گنجند:

الف: جاه‌طلبی‌های توجیه‌ناپذیر و هدف‌گذاری‌های دست‌نیافتنی.

ب: درگیری با ذهنیت «یک شبه راه صد ساله را طی کردن» که فی‌نفسه بستر ساز سرخوردگی و وادادگی می‌شود.

پ: از کف دادن موقعیت‌ها و فرصت‌های دوران ساز.

ت: رفتارهای انفعالی و واکنش‌های ناخود باورانه.

همان‌طور که موارد مثالی فوق نشان می‌دهد، نقش‌آفرینی‌های بخش کودک و والد فرد تنها منحصر به بازتاب‌های احساسی نبوده بلکه اقدامات و تحرکات فرد را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد سبب می‌شود که فرد بالغ از موهبت عقلانیت‌ورزی و قدرت آنالیز مسائل گوناگون محروم شود و پیامد آن، درگیر سرخوردگی و ناخودباوری گردد. بنابراین جهت غلبه بر این مشکل لازم است که فرد دست‌یاری خواهش را به‌سوی راهکارهای زیر دراز کند:

به سان یک آدم ماشینی عمل کنید

واقعیت این است که رابطه‌ی کیفیات ذهنی با کیفیات عینی و ملموس، ارتباطی دو سویه است. بدین معنی که هر اندازه بسترها و شرایط روحی فرد مساعدتر و تسهیل‌کننده‌تر باشد به‌همان اندازه دستاوردها و توقیفات عینی و ملموس فرد افزایش می‌یابد و هر قدر این نوع دستاوردها محسوس‌تر باشد به‌همان اندازه نیز خودباوری و خودپذیری فرد افزایش می‌یابد. از طرف دیگر نقش‌آفرینی بخش کودک و والد شخص، در مسائل انتزاعی و عاطفی به‌مراتب بیشتر از

مسائل واقعی و عینی است. بنابراین برای اینکه فرد در اقدامات و تحرکات هدف محورانه اش به نتایج بهتری دست یابد، لازم است که مانند یک آدم ماشینی عمل کند تا بدین وسیله حتی الامکان از شر احساس گناه رهایی یابد و بدین وسیله بتواند از بازدارندگی ها و مشکل آفرینی بخش کودک و والد ناخود آگاهیش پیش گیری کند.

نگاهی تازه به فرصت های از دست رفته

راه دیگر غلبه بر انفعال و بی عملی این است که فرد ذهنیت خود را نسبت به فرصت های پیش روی خود عوض کند تا بدین وسیله بتواند حرکت را جایگزین رخوت و سست عنصری کند. برای مثال، بسیاری از درماندگان و عقب افتادگان، به سان طاعون از مبادرت ورزی و ریسک کردن پرهیز می کنند و استدلال آنها این است که اگر این فرصت طلایی و دوران ساز، واقعی و تحقق پذیر باشد، چرا دیگران از وی سبقت نمی گیرند و با استفاده از این فرصت طلایی زندگی خود را دگرگون نمی سازند. بله، نگاه این چنانی به فرصت های طلایی، مانع از حرکت و پویایی و پیشتازی شخص شده و فرد برای غلبه بر این مشکل، باید ذهنیت خود را نسبت به این مسأله تغییر دهد. برای مثال، فرد می تواند درماندگی اشخاص را مرتبط با فرصت گریزی آنها بداند و بدین وسیله تصمیم به تحرک و اقداماتش بگیرد. بدین معنی که فرد عمیقاً باید به این باور برسد که علت اصلی عدم کامیابی و برخورداری دیگران از مواهب زندگی آن است که آنها قدر فرصت های پیش آمده را ندانسته اند.

بلندپروازی و ناکامی

نکته‌ی مهمی که همواره باید مورد توجه جویندگان کامیابی و خود ابرازگران باشد، این است که خودباوری و اعتماد به نفس پایه و اساس خودافزایی و خودشکوفایی را تشکیل می‌دهد. پس باید به هر طریق ممکن، استحکام و ریشه‌ی این مهم حفظ شود. در غیر این صورت، فرد از تسخیر ساده‌ترین هدف محروم می‌شود. از طرف دیگر سلامت و انسجام روحی فرد رابطه‌ی مستقیمی با احساس خودبستگی دارد. به همین دلیل مؤلفه‌ی اصلی شخصیت سالم تا این اندازه مهم است. آنچه که در این رابطه می‌توان گفت این است که خودباوری ریشه‌دار در اثر کسب توفیقات تدریجی و سطحی مستمر و پیوسته پدیدار می‌شود. بلندپروازی‌های توجیه‌ناپذیر و بدوی، بسترسازی و مقدمه چینی، نه تنها سبب استحکام خودباوری نمی‌شود، بلکه کاملاً برعکس، می‌تواند بقایای خودباوری فرد را نیز متزلزل سازد. پس به صورت تدریجی و گام به گام به اهداف بزرگ خود نزدیک شوید.

لازم به ذکر است که عزت نفس و خودباوری تنها منحصر به خودشکوفایی و هدف جویی نیست، بلکه در این رابطه‌ی عوامل گوناگونی نقش دارند که از جمله‌ی آنها می‌توان به لازمه‌های ارتباطی، سازگاری و درهم آمیزی فرد اشاره کرد. چون ویژگی‌هایی از این دست است که اسباب و بسترهای ارتباطی فرد با دیگران را فراهم می‌کند و او بدین وسیله می‌تواند ضمن بهره‌مندی از مساعدت‌های دیگران، در عین حال، ارزیابی درستی نیز از شخصیت و موقعیت خود داشته باشد. چون فرد در این دنیای احساسی، مادی و رقابت‌زده نمی‌تواند

سرش را به سان کبک در برف فرو برد و بر این گمان باشد که از خطرات پیرامونش در امان می ماند.

باری، خودباوری پایه و اساس سلامت دستگاه روحی فرد و آرامش روانی نیز تقویت کننده ی قوای جسمانی اوست و فرد به واسطه ی این دارایی ها هر چه بیشتر می تواند سعادت دنیوی و اخروی را تسخیر و تصرف کند.



عبور از موانع خودساخته و پنداری

همان‌طور که گفته شد، یک آدم نرمال و متعارف در صورت برخورداری از ابزارهایی چون مهارت‌های لازم، دانش فنی، تحصیلات کافی و لوازمی از این دست، باید به‌سادگی از پس تحقق اهداف معقولش برآید و در صورتی که فرد با وجود داشتن این ابزارها از پس تحقق اهداف و آمال توجیه پذیرش برنیاید، در آن صورت فرد برای غلبه بر این مانع زندگی سوز، باید مستقیماً به سراغ کم و کیف ناهوشیاری و ناخودآگاهی و ضمیر باطنش برود. همان‌طور که بکرات یادآور شده‌ایم، محتویات ناخودآگاهی (ذهنیات، نگاه‌ها، نگرش‌ها و باورهای فرد) در این رابطه نقش تام و به‌سزایی را ایفا می‌کند؛ زیرا منشأ و منبع خودباوری و اعتماد به‌نفس شخص، این بخش از ذهن آدمی است؛ لذا صاحب‌نظران تأکید ویژه‌ای بر روی مثبت‌اندیشی (درمان نارسای‌هایی ذهنی) دارند.

درگیری با موانع خیالی و پنداری بدین معنی است که فرد از خودانگاره‌ی سازنده و پیش‌برنده‌ای برخوردار نیست. به‌زبان دیگر،

تصویر ذهنی فرد از خودش آشکارا منفی است و این امر سبب می‌شود که فرد به علت فقدان اعتماد به نفس، از نوگرایی و مبادرت‌ورزی و ریسک‌پذیری به شدت پرهیز کند. این در حالی است که دنیای پیرامون ما پیوسته در حال شدن و دگرگونی است و سازگاری با این شرایط زیستی متحول، طلب می‌کند که فرد از یک بعدی اندیشی، ایستایی و رخوت‌زدگی رهایی یابد. بدین علت فرد باید از هنر مدیریت گرایش‌ات راحت‌الحالانه برخوردار باشد؛ چون تجربه کردن عرصه‌ها و حوزه‌های نوین در بسیاری از موارد با ناراحتی و فشار همراه است و اگر فرد نتواند به‌لازمه‌های نوگرایی و تجربه‌اندوزی آراسته شود. در این صورت حرف زدن از دستاوردهای درخشان و چشمگیر سخنی گزاف خواهد بود.

رابطه‌ی خودانگاره با خودافزایی

با توجه به آنچه که در بالا بدان اشاره شد، خودانگاره‌ی فرد (تصویر ذهنی) نقش قابل توجهی در خودسازی و یا خودسوزی فرد ایفا می‌کند. بدین معنی که خودانگاره، سازنده منجر به اعتماد به نفس ریشه‌دار می‌شود و تصویر ذهنی نارسا فرد را درگیر خودباوری سست و متزلزل می‌کند. از آنجا که خودباوری و اعتماد به نفس نقش تعیین کننده‌ای در تمود عزت نفس و خودابرازگری ایفا می‌کند. پس اهمیت چگونگی خودانگاره‌ی فرد دو چندان می‌شود. به هر صورت در بروز و نمود خودانگاره‌ی منفی، چند عامل نقش دارند که از جمله‌ی آنها می‌توان به تربیت نادرست، خانواده‌ی گسیخته و کمال‌گرایی اشاره کرد.

تربیت مکانیکی

عصر کنونی عصر ارتباطات و اطلاعات است. از طرف دیگر از ویژگی های احساسات و هیجانات سرایت کنندگی آن است و این ویژگی ذهنیات و باورها، قدرت مافوق تصویری را به وسایل ارتباطی سودگرا و مغرض ارزانی داشته است.

غرض از ذکر این مقدمه ی کوتاه یادآوری این مطلب مهم به خوانندگان است که به علت سیطره و تسلط مطلق وسایل ارتباط جمعی بر تمامی زوایای زندگی، انسان های امروزه درگیر واکنش های بازتابی، انعکاسی و مکانیکی هستند و از آنجا که ارتباطات زندگی، تفاوت چندانی با جهل و ناآگاهی ندارد، پس نباید براین گمان باشیم که در این دنیای انفجار اطلاعات، سخن گفتن از جهل و ناآگاهی والدین سخنی بیهوده و گزاف است. همان طور که گفته شد ارتباطات زندگی هیچ تفاوتی با جهل ندارد، زیرا بهره گیری از این دریای گسترده ی اطلاعات نیاز به پردازش های لازم دارد که بسیاری از مردم این دوره و زمانه به علت مسخ شدگی و رفتارهای بازتابی و غیرارادی از این مهم محروم اند، به همین علت سخن از تربیت مکانیکی و غریزی کودک به میان می آید.

از طرف دیگر برخورد و تربیت غریزی نیز برای شکل دهی اعتماد به نفس کودک، نمی تواند گره گشا باشد؛ چون نگاه غریزی و اکتسابی به این مسأله، تفاوت چندانی با درگذشته ماندگی ندارد و این بدان معنی است که والد توجهی به تحولات نسلی و زمانی ندارد. مسائلی از این دست سبب می شود که بسیاری از والدین دستخوش

تردیدزدگی، سردرگمی و گم‌گشتگی شوند و این مسأله آنها را به‌سوی رفتارهای تربیتی بازتابی، انفعالی و ناآگاهانه سوق می‌دهد که این امر نیز در نهایت، کودک را درگیر مشکلات خودپذیرانه و اعتماد به نفس محورانه می‌سازد و این کاستی بزرگ نیز، سبب ثبت و ضبط تجارب منفی در ناخودآگاهی کودک می‌شود.

ارتباط خود مهرورزی و خودشکوفایی

پیش از پرداختن به این مقوله مهم لازم است یک نکته‌ی مهم را به‌کامیابی طلبان یادآور شوم و آن این‌که فرد جهت عشق‌ورزی به‌دیگران، در ابتدا باید عاشق و دوستدار خودش باشد و این مهم نیز اکتسابی و آموختنی است. به‌زبان دیگر، عشق زندگی‌ساز در محیط خانواده آموخته می‌شود. اگر خانواده‌ای عاری از عشق اصیل و حقیقی باشد در آن‌صورت کودک لوازم این مهم را از والدینش فرا نمی‌گیرد و بدین سبب نمی‌تواند عشق و مهر خود را به‌اطراف جاری و ساری سازد.

از سوی دیگر، انسان موجودی اجتماعی است و جهت خودپذیری و برخورداری از شخصیتی سالم، نیاز به برقراری رابطه با دیگران دارد؛ لیکن فردی که از الفبا، زمینه‌ها و بدیهیات عشق‌ورزی محروم است، چگونه می‌تواند با دیگران به‌سازگاری برسد. محرومیت از لوازم و اصول عشق‌ورزی، ضایعات و مشکلات گسترده‌ای برای فرد به‌همراه دارد که از جمله‌ی آنها می‌توان به‌خودناپذیری، ناآگاهی از حقوق ذاتی و انسانی، انزوای طبیعی و

گوشه‌گیری، درون‌گرایی مرضی و بسیاری از بازتاب‌های منفی دیگر اشاره کرد.

برای مثال، محرومیت از موهبت خودمهرورزی، سبب می‌شود فرد در بسیاری از موارد، از حقوق انسانی و ذاتی خود چشم‌پوشی کند که این امر در درازمدت او را در این دنیای رقابت‌زده و هیجانی، از گردونه‌ی رقابت حذف و به واسطه‌ی گوشه‌گیری و انزوای طلبی، دچار برخی از نارسایی‌های روحی و روانی خواهد شد. مزمن شدن این مشکلات نیز، با بازتاب‌های جسمی همراه است و مجموعه‌ی این نارسایی‌ها، آشکارا توان طبیعی فرد را ضعیف کرده و در نتیجه خودشکوفایی و خودافزایی فرد به‌سادگی تبدیل به‌خیالی خام خواهد شد.

از طرف دیگر، فرد بخش قابل توجهی از عزت‌نفس و خودپذیریش را از ازدواجی رضایت‌بخش به‌دست می‌آورد. این در حالی است که با توجه به‌شواهد و مستندات موجود، حفظ ازدواج برای اشخاص نرمال بسیار دشوار است؛ چه برسد به‌اینکه فرد از موهبت خود عشق‌ورزی محروم باشد. همان‌طور که گفته شد تا هنگامی که فرد عاشق و شیدای خود نباشد، چگونه می‌تواند این مهم را در زناشویی به‌همسرش ارزانی دارد؟

در این رابطه نارسایی‌های خانوادگی نیز نقش مهمی دارد که جهت روشنگری، از این زاویه، نگاهی گذرا به‌مناسبات و ارتباطات رایج در بین زن و شوهرهای امروزی می‌اندازیم.

خانواده مشکل آفرین

با توجه به آنچه بیان شد، می دانیم که خانواده‌ی اولیه‌ی فرد نقش تام و اساسی در خودسازی و یا خودسوزی شخص بازی می کند. بدین معنی که در یک خانواده‌ی سامان یافته، بهنجار، متعارف و طبیعی، مؤلفه‌های یک شخصیت سالم در کودک وجود دارد و در یک خانواده‌ی نابسامان، گسیخته، متعارض، متشنج و متلاطم کودک بخت برگشته درگیر انواع و اقسام مشکلات ذهنی و خودپذیرانه است. متأسفانه آن طور که آمار و ارقام و شواهد کنونی نشان می دهد، بسیاری از کودکان از این نظر از شانس خوبی برخوردار نیستند، زیرا، براساس مستندات موجود، امروزه از هر دو ازدواج در جوامع پیشرفته و توسعه یافته‌ی غربی، یکی به شکست و ناکامی می انجامد. در دنیای کنونی به یمن گسترش ابزارهای ارتباطی چون اینترنت، ماهواره، تلفن همراه و غیره در دهکده‌ی کوچک جهانی زندگی می کنیم. و در جوامع جهان سومی نیز با گسترش این ابزارها و وسایل، متارکه و طلاق در بین همسران سیر صعودی دارد. در حالی که پایداری و استحکام ازدواج در دهه‌های گذشته به مراتب باثبات تر از ازدواج‌های امروزی بود، به همین دلیل ارتباطات زدگی، تفاوت چندان‌ی با جهل زدگی ندارد.

پرسش این است که چرا ازدواج‌های امروزی مانند زناشویی‌های گذشته پایدار نیست؟ پاسخ به این سؤال عوامل بی شماری نقش دارند که از جمله‌ی آنها می توان به تفاوت‌های جنسی و جنسیتی زن و شوهر، دگرگونی نقش‌های سنتی زن و مرد، رفتارهای انعکاسی

آدم‌های این دوره و زمانه، دموکراتیزه شدن انسان‌ها و جوامع مختلف، خویشتن‌پایی و خودابرازگری آشکارتر جنس مؤنث، تعارضات احساسی زن و شوهر، افسون زدگی‌های مختلف و برخی از عوامل دیگر اشاره کرد. چون خانواده‌ی اولیه‌ی فرد نقش برجسته‌ای در خودشکوفایی و یا خود ویران‌سازی فرد بازی می‌کند. پس در حد توان به برخی از عوامل فوق‌نگاهی گذرا خواهیم افکند.

چرا زن و شوهرهای امروزی ناسازگارند؟

واقعیت این است که زن و مرد از دید بیولوژیکی، سرشتی و روان‌شناختی با یکدیگر تفاوت دارند و این مسأله سبب می‌شود که مردان مریخی و زنان ونوسی باشند. چون هر شخصی از فردیت و موجودیت خود در این دنیای دموکراتیزه شده پاسداری می‌کند، این امر سبب می‌شود که زن و شوهر دستخوش اختلاف، تعارض و درگیری شوند که تداوم و پایداری این تعاملات نارسا، سبب درگیری کشمکش و جبهه‌گیری می‌شود که سرانجام این نوع برخوردها بحران و متارکه است. اکنون پرسش این است که این موقعیت زناشویی تا چه اندازه توجیه‌پذیر و همچنین نقش آگاهی در این رابطه تا چه اندازه گره‌گشا و کارساز است؟ همان‌طور که قبلاً اشاره شد، مردان مریخی و زنان به‌سیاره ونوس تعلق دارند، یعنی واکنش‌های بیولوژیکی و روان‌شناختی زن و مرد از زمین تا آسمان با یکدیگر تفاوت دارند.

برای مثال، از تفاوت‌های جنسیتی زن و مرد می‌توان به احساسات نمایی و عاطفی‌تر بودن زنان، کمرختی احساسی مردان، تسلط زبانی

زنان، خاموشی اکتسابی مردان، رابطه‌گرایی کلی جنس مؤنث، آرامش‌گرایی محسوس‌تر جنس مذکر، نزدیکی احساسی زنان و نزدیکی خواهی جسمانی بیشتر جنس مذکر اشاره کرد. لازم به یادآوری است که تفاوت‌های زن و مرد تنها، منحصر به موارد فوق نیست و خوانندگان برای آگاهی بیشتر، باید به منابع مربوطه و در عین حال جامع‌تری مراجعه کنند. چون پرداختن به همه‌ی ظرایف در این کتاب شدنی نیست.

مطالعات انجام شده گویای این مطلب است که سلاست و تسلط زبانی و کلامی زنان به مراتب بیشتر از مردان است و این ویژگی اکتسابی زنان ممکن است به یک تعبیر، به وسیله‌ی مردان خشونت‌ورزی و برتری‌جویی جنس مؤنث تلقی شود. این در حالی است که از دیرباز تاکنون، برتری و سروری، با جنس مذکر بوده است. این نوع برداشت و کج فهمی، سبب کاهش هر چه بیشتر سازگاری زن و شوهر می‌شود. از دیگر تفاوت‌های زن و شوهر می‌توان به گرایش‌ات عاطفی بیشتر زنان و گرایش‌ات جسمی و جنسی بیشتر مردان اشاره کرد. هرگونه ناسازگاری و نارضایتی در این مقوله، می‌تواند سبب شعله‌ورتر شدن اختلافات و تعارضات زن و شوهر گردد. گذشته از این، افسانه‌زدگی و گذشته‌گرایی مردان نیز به آتش اختلافات زن و شوهر دامن می‌زند.

اشارات فوق گویای این واقعیت مسلم است که زن و مرد، از زوایای گوناگون با یکدیگر تفاوت دارند. اگر زن و شوهر نسبت به این مسائل جاهل و ناآگاه باشند، در آن صورت، تعارضات و

کشمکش‌های زوجین گسترش یافته و این فضای مسموم و جو متخاصم بر تمام اعضای خانواده سایه افکند. به زبان دیگر کشمکش‌های زن و شوهر سبب می‌شود کودک نه تنها از الفبای عشق‌ورزی محروم شود، بلکه در برخی از موارد نیز، بلاگردان جنگ و جدال زن و شوهر واقع شود. چون در یک فضای مسموم برای شخص، «هدف، وسیله را توجیه می‌کند» و پدر یا مادر کودک به علت رفتارهای مکانیکی و در عین حال برای رسیدن به تخلیه هیجانی و رسیدن به یک نوع آرامش کاذب، از هیچ طریقه‌ای رویگردان نیستند و قربانی شدن کودک نیز در این حالت، برای فرد بی اهمیت است؛ چون اساساً فرد درک درستی از مسائل مختلف ندارد.

شرایط و کیفیاتی از این دست سبب رخت بربستن عشق و مهر از محیط خانوادگی شده و چون کودک برای خودباوری، خودابرازگری و خودافزایی به شدت نیاز به «خودعشق‌ورزی» دارد، و از آنجا که اساساً مهرورزی هنری اکتسابی و آموختنی است، کودک به سبب این ضایعه، پذیرای خسارات و زیان‌های گسترده‌ای است. به همین دلیل پیوسته بر روی مسؤولیت‌های انسانی و اخلاقی پدر و مادر تأکید می‌کنیم.

تفاوت‌های احساسی زن و مرد

همان‌طور که گفته شد؛ تسلط زبانی و احساسات نمایی زنان نمود بیشتری نسبت به مردان دارد. خوشبختانه این تفاوت ذاتی و ساختاری نیست؛ بلکه برعکس کاملاً اکتسابی است؛ چون مطالعات

انجام شده گویای این مطلب است که تا حدود پنج سالگی، دختر و پسر تقریباً از احساسات و عواطف مشابهی برخوردارند؛ پس از این مقطع سنی، چاره‌ای جز این ندارند که به‌طور متفاوتی اجتماعی و جامعه‌پذیر شوند؛ چه در غیر این صورت به‌اصطلاح در اجتماع از امتیازات و پاداش‌های جنسیتی محروم خواهند شد.

منظور از اصطلاح «اجتماعی شدن و همانندسازی» این است که دختر بچه هر چه بیشتر به ویژگی‌های احساسی و رفتاری جنس مؤنث آراسته شده و، پسر بچه نیز از احساسات لطیف و زنانه‌ی خود فاصله گرفته و به‌سوی ویژگی‌های مردانه سیر کند. به‌زبان دیگر در اثر خاموشی و تقویت جنس مذکر، به‌تدریج در اثر گذشت زمان، او احساسات زنانه - در صورتی که بر شدت و غلظت رفتارهای ظریف و لطیف دختر بچه افزوده می‌شود. لذا بر اثر این نوع اجتماعی شدن، مردان درگیر اختلال نارسایی احساسی شده و زنان به‌طور مرضی و بیمارگونه احساسات‌نما و رقیق‌القلب می‌شوند. این در حالی است که با توجه به شرایط زیستی کنونی، این نوع اجتماعی شدن برای هر دو جنس زیانبار و مشکل‌آفرین است؛ چون الزامات مردان، این جنسیت را به‌سوی «همه‌توانی و خودبرترپنداری» سوق می‌دهد و الزامات زنان نیز آنها را به‌صورت افراطی، رقیق‌القلب و تیمارگر می‌سازد. در حالی که در این دنیای رقابت‌زده و مادی‌گرا، بخش اعظم عزت‌نفس و خودباوری را از خود شکوفایی و خودافزایی کسب کرده و از آنجایی که نیرو و توان فرد محدود است، تیمارگری و غم‌خواری افراطی زنان سبب می‌شود که این جنسیت آن‌طور که باید و شاید

نتواند به توانمندی‌های پنهان و بالقوه‌اش عینیت بخشد. به بیان دیگر، به علت این کاستی و بازدارندگی، زنان نمی‌توانند به‌طور شایسته، در حوزه‌های کاری مردانه بدرخشند.

از طرف دیگر این نوع اجتماعی شدن نه تنها نفعی برای مردان ندارد، بلکه برای آنها مشکل‌آفرین و زیانبار است. چون عصر کنونی عصر استرس و اضطراب بوده و، استرس مزمن فرد را درگیر مشکلات روحی و جسمی می‌کند. گذشته از این، نوع تربیت مردان به گونه‌ای است که آنها از زاویه‌ی تخلیه‌ی هیجانی و سبکبار شدن نیز، از ابزارهای احساسی مانند زنان بی‌بهره‌اند. اجتماع احساسات‌نمایی جنس مذکر را بر نمی‌تابد. لذا طول عمر مردان امروزی کمتر از زنان است.

ظرایف فوق به روشنی نشان می‌دهد که احساسات‌نمایی زنان و احساسات‌گریزی مردان، در شرایط زیستی کنونی برای هر دو جنس زیانبار است. برای این‌که زن و مرد به سازگاری، همراهی، همدلی و هم‌فهمی بهتری در زناشویی برسند و پیامد آن بتوانند هر چه بیشتر ازدواجشان را رضایت‌بخش ساخته و فرزندانشان را نیز از ثمرات این سازگاری نوین سهمیم سازند، لازم است زن و شوهر به‌سوی «ویژگی‌های دو جنسیتی گرایانه» سیر کنند. بدین معنی که مردان به‌سوی ویژگی‌های به اصطلاح زنانه و زنان نیز به‌سوی ویژگی‌های اکتسابی مردان سیر کنند؛ تا بدین وسیله بتوانند جنسیت‌زدگی‌های خود را تعدیل و بی‌رنگ سازند. زیرا زن و شوهرهای امروزی عمدتاً با درآویختن به این راهکار مشکل‌گشایانه است که می‌توانند، بر مشکلات فراوان و ریز و درشت زناشویی چیره شوند.

عشق در ازدواج

با توجه به آنچه در این دو فصل گفته شد، اکنون تردید نداریم که پایه و اساس کودک (فرد) را خانواده‌اش تشکیل می‌دهد؛ چون در این مقطع زمانی کودک موجودی ناتوان و ناخودبسنده و از قدرت تجزیه و تحلیل مسائل محروم است. گذشته از این، کودک از روح و ذهنی برخوردار است که مانند طوطی داده‌ها و تزریقات را در ناخودآگاه خود ثبت و ضبط می‌کند. از آنجا که آدمی چیزی جز اندیشه و افکارش نیست، پس ذهنیات و باورهای فرد، در چگونگی رقم خوردن سرنوشت شخص، نقش تعیین کننده‌ای دارد.

این فصل از کتاب را به الزامات یک ازدواج پویا، بالنده و رضایت‌بخش اختصاص داده‌ایم، به هر صورت، مقوله و مؤلفه‌ی دیگری که در پایداری و ماندگاری ازدواج نقش مهمی بازی می‌کند، مفهومی به نام عشق است؛ چون هرگونه کج فهمی و تعبیر نادرست این مهم سبب می‌شود که پیوند زن و شوهر به سرمنزل مقصود نرسد. برای مثال، برخی از همسران، اولویت و اصالت را به عشق آنی و رمانتیک می‌دهند که این نگاه به عشق، نه تنها آنها را از هدفشان دور می‌سازد بلکه سرخوردگی‌های آشکاری را به این دسته از زن و شوهرها تحمیل می‌کند؛ چون عشق اصیل و حقیقی در اثر گذشت زمان پدیدار می‌شود نه اینکه آنی و ذاتی باشد. به بیان دیگر، زمانی که سخن از عشق در ازدواج به میان می‌آید مقصود ما، عشق اکتسابی و شکل داده شده است نه عشق آنی، هیجانی و خلق الساعه.

عشق اصیل با عشق رمانتیک، هیجانی و هوس آلود فرق دارد. این

نوع عشق است که برای ازدواج کارایی دارد؛ چون ازدواج آکنده از موانع ریز و درشت است، اگر زن و شوهر آراسته به هنر مشکل‌گشایی و در عین حال فاقد لوازم عقلانیت‌ورزی باشند، به هیچ وجه نباید انتظار ازدواج پایدار و پویایی داشته باشند. اکنون پرسشی که مطرح می‌شود این است که پایه و اساس این نوع عشق چیست؟ اساساً چرا اشخاص تن به دشواری‌های مرتبط می‌دهند تا این نوع عشق را در رابطه‌شان ریشه‌دار سازند؟ پاسخ این است که فرد چه بخواهد و چه نخواهد، بخشی از رفتارهایش انعکاسی و غیرارادی است و این قضیه در مورد ازدواج نیز صدق می‌کند. خوشبختانه ازدواج در طی قرون و اعصار گذشته، دست‌کم به‌طور نسبی از آزمایشات گوناگون سربلند از آب درآمده است. بدین معنی که تاکنون هیچ شکل ارتباطی بین زن و مرد نتوانسته از امتیازات و مواهب مترتب بر ازدواج برخوردار باشد.

برای مثال، پژوهش‌های گوناگون نشان داده است که ازدواج بهتر از مجرد و عزوبت، بهداشت روحی فرد را تأمین می‌کند و در عین حال بخش بزرگی از عزت‌نفس و خودپذیری او را از یک زناشویی رضایت‌بخش و پویا کسب می‌نماید. همان‌طور که گفته شد، انسان‌های امروزی، به علت گسترش سرسام‌آور وسایل ارتباطی مغرض و سودگرا؛ در قیاس با آدم‌های گذشته، آشکارا مسخ شده‌تر و کوکی‌تر هستند. به زبان ساده‌تر، رفتارهای انعکاسی و بازتابی آدم‌های امروزی بیشتر از گذشته است، این ویژگی دوران کنونی سبب می‌شود که اشخاص رها شده و مجرد، بیشتر تحت تأثیر هیجانات و

کشش‌های فریبنده قرار گیرند و بدین واسطه، توش و توان خود را صرف کشش‌ها و جذابیت‌های بی‌اساس و ناپایدار نمایند. این گرایش‌ها در برخی از موارد نه تنها نفعی به حال شخص ندارد بلکه خطراتی را نیز به‌وی وارد می‌کند. برای مثال در این رابطه می‌توان بر روی برخی از امراض مقاربتی انگشت گذاشت. گذشته از این، مجرد ممکن است سبب جان‌گرفتن حس مسئولیت‌گریزی در فرد شود؛ که این امر نیز می‌تواند بر روی هدف‌گذاری‌های کلی شخص اثرات بازدارنده‌ای داشته باشد. در این خصوص استثنائاتی نیز ممکن است وجود داشته باشد، ولی منظور ما مقایسه‌های کلی است.

محاسن و امتیازاتی از این دست است که هنوز هم ازدواج را جالب و جذاب می‌سازد؛ با این وجود برخورداری از این مواهب به‌سادگی میسر نیست، چه در غیر این صورت، امروزه نیمی از زن‌شویی‌ها با شکست و ناکامی مواجه نمی‌شد. بررسی‌ها نشان می‌دهد که بازتاب‌های مخرب ناکامی در ازدواج به‌خصوص بیشتر از شکست در سایر جنبه‌های زندگی است. این ویژگی‌ها و پیامدهاست که ازدواج خلاق را امری خطیر و تعیین‌کننده می‌سازد.

همان‌طور که گفته شد، عشق در ازدواج امری شکل‌دانی است و این مسأله از وابستگی‌های دو سویه و سالم زن و مرد ناشی می‌شود. بدین معنی، زن و شوهر به‌این‌باور راسخ و تزلزل‌ناپذیر می‌رسند که، برای رسیدن به کمال و برطرف کردن برخی از نیازهای خود به یکدیگر وابسته‌اند و این موهبت مهم از طریق همسازی، همراهی، نزدیکی، همرنگی، تشریک مساعی و هم‌فهمی به‌دست می‌آید. این نوع نگاه

به عشق سبب می شود که سعادت طلبان بر مشکلات زناشویی چیره شده و با جاری و ساری ساختن آن عشق در محیط خانواده، اسباب خودمهرورزی، خوداتکایی و اعتماد به نفس در فرزندانشان را فراهم آورند و بدین وسیله آنها را یکبار برای همیشه در برابر تلاطم ها و فراز و فرودهای زندگی بیمه کنند و بدین وسیله سعادت دنیوی و اخروی را از آن خود و فرزندانشان نمایند.

مشکل گشایی و خودیابی

خانواده‌ی از هم گسیخته و کشمکش زده آشکارا بیانگر این واقعیت است که زن و شوهر از هنر مشکل گشایی محروم هستند؛ اگر غیر از این بود، آنها مانع از شکل گیری کشمکش و جبهه گیری میان خود شده و مانع از کف رفتن امتیازات مترتب بر ازدواج می شدند. به هر صورت، از آنجا که کودک درس های اولیه ی خویشتن پایی و خودیابی را از خانواده اش کسب می کند، ازدواج مشکل زده، آشکارا بیانگر این است که کودک (فرد) از این موهبت زندگی بخش محروم است. چون گذر از موانع ناخودآگاهی طلب می کند که فرد با عریان ساختن و ملموس کردنشان، هر چه بیشتر خود را از چنگال این موانع موهومی و پنداری رهایی بخشد؛ در غیر این صورت، دستیابی به خودباوری حرکت آفرین محسوساً دشوار می شود.

رابطه ی کمال گرایی با اعتماد به نفس

می دانیم که خودافزایی و خودشکوفایی نیاز به اعتماد به نفس دارد و

خودباوری نیز به هیچ وجه با کمال‌گرایی سر سازگاری ندارد. زیرا کمال‌گرایی مستلزم این است که فرد انرژی و توان فراوانی را صرف مهارتی خاص کند و از طرفی توش و توان هر انسانی محدود است و این امر سبب می‌شود که فرد از سایر جنبه‌های زندگی غافل شود و سبب تزلزل در خودباوری و عزت نفس شخص شود. بنابراین، راه دیگر غلبه بر راحت‌الحالی و نوگرایی ستیزی این است که فرد از طریق نسبی‌نگری، بر مشکل مطلق‌نگری و کمال‌گرایی چیره شده و در صورتی که کمال‌گرایی فرد، توانایی‌های شاخصی را به‌وی ارزانی داشته باشد، در این صورت او برای تقویت کردن خودباوری کلی خود، باید از طریق بزرگ کردن توانایی‌های شاخص خود، حتی‌الامکان کاستی‌های سایر جنبه‌های زندگی‌اش را تحت الشعاع قرار دهد. برای مثال، اگر فرد از کاستی‌های جسمانی رنج می‌برد، برای غلبه بر این نوع فشار روحی، باید بر روی نقاط قوت خود تمرکز کند تا بدین وسیله موجبات پویایی و بالندگی اعتماد به نفس خود را فراهم آورد.



کارکردهای عصبی - زبانی

واقعیت این است که هر اندازه ابزارهای هدف محورانه‌ی فرد بیشتر باشد، به همان اندازه نیز شانس و قدرت مانور فرد در رابطه با تسخیر و تصرف اهدافش بیشتر می‌شود. لذا در این راستا به تدریج خوانندگان از ابزارهای پیش‌برنده‌ی انتزاعی و ذهنی فاصله می‌گیرند و با راهکارهای هدف‌جویانه‌ی عینی‌تری آشنا می‌شوند که «برنامه‌دهی عصبی - ذهنی» یکی از این راهکارهای عینی است.

مدیریت حالات ذهنی

حالات ذهنی فرد به سه نوع مطلوب، نامطلوب و حالت پایه تقسیم می‌شود. حالت پایه، نقطه قرار و سکون فرد است. به بیان دیگر این حالت ذهنی، حالتی خنثی خوانده می‌شود. تردیدی نیست که حالت ذهنی مثبت، پیش‌برنده و نشاط‌بخش و حالت ذهنی منفی، ناتوان‌کننده و عقب‌راننده است و این کیفیتی است که کم و بیش توسط تمام اشخاص تجربه شده است. برای مثال، برای ما بارها پیش

آمده است که پیش از انجام دادن کاری، در صورت داشتن حالت ذهنی خودباورانه به راحتی در کار موردنظر موفق بوده ایم و در صورت درگیری با ناخودباوری و حالت ذهنی منفی، شکست و ناکامی را تجربه کرده ایم. به بیان دیگر، چگونگی حالت ذهنی فرد، بدون هیچ تردیدی در دستاوردهای عینی و ملموس شخص تأثیر می گذارد.

بله، از طریق حالت ذهنی مثبت، فرد می تواند هدف را تسخیر کرده و چگونگی تجارب او نیز در این رابطه نقش آفرین است. بدین معنی که تجارب موفقیت آمیز پیشین، به سادگی، حالت ذهنی مثبت و اعتماد به نفس را در فرد پدیدار می سازد و شکست های پیشین نیز در اقدامات و تحرکات تازه ی فرد مؤثر است. برای مثال، اگر تنیس بازی در زمینی مشخص و آشنا عمدتاً پیروز شود، این بازیگر در تجارب و مسابقات بعدی نیز در این مکان به احتمال بسیار قوی پیروز خواهد شد، این قضیه در مورد شکست نیز صدق می کند؛ برای مثال، اگر فردی در یک مکان مشخص بیشتر بازی هایش را باخته باشد، بدون شک حالت ذهنی او تحت تأثیر این تجربه قرار گرفته و این مسأله بر روی کارکردها و حرکات عینی، او اثر منفی برجای خواهد گذاشت.

گردآوری حالت های ذهنی مثبت

نکته ی مهمی که همواره باید آویزه ی گوش جویندگان کامیابی و خودابرازگران باشد، این است که تسخیر هدف تنها منحصر و محدود به ابزارها و مهارت های عینی نیست، بلکه این مهارت های هدف

محورانه، باید همراه با مساعدت‌های ذهنی باشد تا فرد بتواند از انرژی و توان محدودش به‌شایسته‌ترین صورت استفاده کند. متأسفانه، بسیاری از اشخاص از این موهبت محروم‌اند، زیرا این دسته از اشخاص درگیر نقش‌نمایی‌های بخش کودک و والد ذهن خود هستند.

به هر صورت تردیدی نیست، که فرد برای خودافزایی، خودشکوفایی و خودابرازگری، در این دنیای رقابت‌زده نیاز به مساعدت‌های روحی دارد؛ چون تنها، این حالت روحی است که به‌وی اعتماد به نفس و خودباوری می‌بخشد و بدین وسیله می‌تواند از هرزرفتن انرژی محدودش پیشگیری کند. در غیر این صورت، فرد درگیر «گفت‌وگو و شرطی‌شدگی بازدارنده‌ی درونی» می‌شود. به بیان دیگر، فرد یا در موقعیت کودکی افکنده می‌شود و یا در مقطع سنی خردسالی، مورد سرزنش والدین، که هر دو موقعیت، برای خودباوری و خودپذیری فرد مانند سمی مهلک و کشنده عمل می‌کند. اکنون سؤال این است؛ فرد چگونه می‌تواند از این نوع فرصت و خودسوزی‌رهایی یابد؟ پاسخ این است که اساساً ماهیت و ویژگی ذهن، ناخودآگاهی و ناهوشیاری آدمی به گونه‌ای است که، از قدرت تجزیه و تحلیل مسائل محروم است؛ به این دلیل درگیر واکنش‌های بازتابی، انعکاسی، انفعالی، مکانیکی و غیرارادی است. بله، این تنها بخش خودآگاهی و هوشیاری ذهن آدمی است که مانند یک آدم عاقل و بالغ عمل کرده و از قدرت آنالیز کردن مسائل مختلف برخوردار است.

با این وجود، مطلب مهمی که همواره باید بدان توجه داشت؛ این است که قدرت ناخودآگاهی آدمی بیشتر از بخش آگاهی آن است. چون در مقطع سنی خردسالی، این امر مانند لوح پاک و سفیدی است که به سادگی هرگونه داده و تزریقات ذهنی را در خود ثبت و ضبط می‌کند و پاک کردن این داده‌های نارسای اولیه‌ی ذهن، بسیار دشوار است. چون کودک در حالت ناتوانی به‌طور درист و گوسفندوار به تربیت و هدایت والدین اعتماد می‌کند، اگر این تزریقات منفی باشد، در آن‌صورت کودک او در بزرگسالی بدون هیچ تردیدی با مشکلات خودباورانه روبرو می‌شود. اما آنچه به‌بخش دوم این سؤال مربوط می‌شود این است که فرد از طریق ریشه‌دار سازی خودباوری، به سادگی بر بازدارندگی‌های ذهنی خود غلبه کرده و این راهکار درمانی نیز مشابه مثبت‌اندیشی است. چون همان‌طور که گفته شد، واکنش‌های ناخودآگاهی، بازتابی و مکانیکی است، بنابراین، با تزریقات مثبت می‌توان از قدرت بیکران ناهوشیاری استفاده کرد. برای مثال، فرد باید حواس خود را متوجه دستاوردها و توفیقات ریز و درشت کرده و تا حد امکان این موفقیت‌ها و توفیقات گوناگون را بزرگ‌نمایی کند تا بتواند فرصت و موقعیت نقش‌آفرینی را از ذهنیات و حالات منفی و دلسرد کننده بگیرد. فرد با این روش نه تنها از مساعدت‌های روحی برخوردار می‌شود، بلکه از درافکنده شدن در دام «دیالوگ و نهیب‌های درونی» نیز رهایی می‌یابد. چون این نوع ذهن مشغولی و درگیری ذهنی، چیزی جز توان فرسایی را به همراه ندارد.

حالت خلسه

می‌دانیم که خلسه‌گذر از حالت هوشیاری و رفتن در حالت ناهوشیاری است. مستندات و شواهد زیادی این نوع تجربه روحی را ثابت می‌کند. در این رابطه، می‌توان بر روی مستنداتی چون هیپنوتیزم صحنه‌ای و نمایشی، خواب مصنوعی، خلسه‌های فرقه‌ای و اعتقاد محوران، خلسه و ناهوشیاری هیجانی و تجاربی اشاره کرد.

در هر صورت، تجربه شدن حالت خلسه‌ی روحی، آشکارا بیان می‌کند که ذهن آدمی از زاویه‌ی حالت‌پذیری، دارای کیفیتی شکل‌پذیر و منعطف است. گذشته از این، این واقعیت نشان می‌دهد که فرد در صورت آگاهی و خویش‌پایی، می‌تواند خود را از حالات مشکل‌آفرین روحی‌رهایی بخشد. باری، خلسه، نماد و نماینده‌ی ناهوشیاری و تأثیرپذیری بوده و این در حالی است که هوشیاری و خودآگاهی، نماد و نشانگر بلوغ فکری و عقلانیت‌ورزی و همه‌جانبه‌اندیشی است. بنابراین، خودافزایی و خودشکوفایی از فرد می‌خواهد هر چه بیشتر از رفتارها و حالت‌های انفعالی و تخدیری فاصله بگیرد و، عنان زندگی را به دست بخش عاقل و بالغ ذهن بدهد و، بدین واسطه، تا حد امکان از مداخلات بخش ناخودآگاهانه‌ی ذهن پیشگیری کند.

از سویی، واقعیت تجربه شدن حالت خلسه، بویژه خلسه‌های جمعی، مؤید خاصیت سرایت‌کنندگی احساسات و ذهنیات است، و از آنجایی که همرنگی و همراهی با جماعت، با عقلانیت‌ورزی و خویش‌پایی هم‌خوانی ندارد، فرد حتی الامکان برای خودافزایی

باید، مانع از رفتارهای انفعالی و بازتابی بخش خودآگاهانه‌ی ذهن شود؛ چون این خودآگاهی است که قدرت آنالیز کردن مسائل و بالاخره مشکل‌گشایی را دارد.

کنترل گفت‌وگوی درونی

درگیری با گفت‌وگوی درونی، بیانگر این است که فرد، هنوز به بلوغ فکری و عقلی نرسیده است. چه در غیر این صورت سکان هدایت زندگی‌اش را در دست‌های باکفایت خود می‌گرفت. به هر صورت این حالت روحی، بیانگر این واقعیت است که هنوز شخص از شر نقش‌آفرینی بخش کودک و والدین خود رها نشده و این امر مانع از استقلال عمل کامل فرد می‌شود. این حالت، آشکارا بیانگر ناخودباوری و فقدان اعتماد به نفس فرد است. روشن است که مشاخره و مخاصمه با بخش درونی ذهن، سبب هز انرژي محدود شخص می‌گردد و فرد نمی‌تواند از توانایی‌های بالقوه‌اش به درستی استفاده کند. در این رابطه برای درک بهتر این مسأله به گفت‌وگوی مثالی زیر توجه کنید:

اوه، آدم تا این اندازه احمق می‌شود.

اما من از کجا باید می‌دانستم؟

اما ندانم کاری به هیچ وجه عذر محکمه پسندی نیست. انسان جایزالخطاست و هرکسی ممکن است اشتباه کند.

همان‌طور که مثال بالا نشان می‌دهد، فرد درگیر با این مسأله نیرو و توان خود را صرف جر و بحث‌ها و مشاجرات بیهوده کرده و تداوم

این رفتار نیز شخص را درگیر واکنش‌های بازتابی و عادت بنیاد می‌کند. پس کنترل این عادت می‌تواند فرد را قدری بیشتر به سوی اهدافش به پیش براند. این مهم از طریق تغییر وضعیت^۱ همراه با این حالت ذهنی، به سادگی قابل به دست آوردن است. به هر صورت، تکیه گاه فیزیولوژیکی این حالت، کیفیاتی چون سرکج و خمیده، تنه‌ی شل و رها شده و بالاخره چشمان متمایل به پایین و متوجه به سمت چپ است.

این حالات فیزیکی، تقویت کننده و لنگرگفت و گوی درونی است برای اینکه فرد از شر این حالت روحی بازدارنده رهایی یابد، لازم است که دست یاری خواهش را به سوی کیفیاتی چون، سر و نگاه متمایل به بالا و تنفس سریع و کوتاه، دراز کند تا به این وسیله، گفت و گو و سردرگمی درونی اش را متوقف کرده و تنها به داوری بخش بالغ و بزرگ سال خویش بسنده کند.

عبور از باورها و ارزش‌های مشکل آفرین.

بارها گفته‌ایم که انسان همانی است که می‌اندیشد. به عبارت دیگر، این ذهنیات، باورها، افکار، ارزش‌ها و مفروضات شخص است که آینده اش را رقم می‌زند. از طرف دیگر، می‌دانیم که ارزش و باورزدگی، چندان تفاوتی با کودک ماندگی و متوقف شدن در گذشته ندارد. چون در این حالت، فرد عنان اختیار را به دست ناخودآگاهی می‌دهد نه هوشیاری و خودآگاهی. آنچه از مطلب فوق می‌توان فهمید، این است

که، هر باور و ارزشی ارزشمند و پیش‌برنده نیست؛ چون تفکرات و باورهای فرد از طریق الگوگیری و تکرار شکل می‌گیرد و ریشه‌دار می‌شود.

منظور از الگوگیری این است که فرد در مقطع سنی خردسالی توسط والدین و مربیان، دستخوش شست‌وشوی مغزی قرار می‌گیرد. از آنجا که وی در این مقطع سنی موجودی رشد نیافته و تأثیرپذیر است، به همین دلیل (کودک) طوطی‌وار داده‌های مسئولین خود را در ناخودآگاه ثبت و ضبط می‌کند و زمانی که این نوع القاءات، شکل تکرار و تداوم به خود می‌گیرد، به صورت مرضی و نارسا شرطی شده و متوسل به رفتارهای انعکاسی و بازتابی می‌شود. از طرف دیگر، تعارض و تضاد نیز می‌تواند سبب جان‌گرفتن باوری خاص در فرد شود، در این رابطه، ذکر یک مثال مقصود ما را از باور تضاد محور بهتر روشن می‌کند. فرض کنیم فردی به صورت ذاتی، ساختاری و ماهوی، آدمی بردبار، خشونت‌گریز و دارای سعه‌ی صدر است و این ویژگی‌های شخصیتی سبب شده باشد که نسبت به شرارت و خشونت او باشان و زورگیران، دیدگاه‌های تربیتی، بردبارانه و مماشات بنیادانه داشته باشد، اکنون سؤال این است، اگر این شخص به وسیله همین اشخاص اوباش مورد حمله و تعرض قرار گیرد آیا باز هم او دیدی بردبارانه و مماشات محورانه با آنها خواهد داشت؟ روشن است که پاسخ به این سؤال منفی است. لذا، باور و دیدگاه فرد می‌تواند ناشی از تعارض و تضاد شود. اکنون پرسش دیگری که مطرح می‌شود این است که آیا این نوع باور و ارزش تزریقی و تحمیلی،

ارزش پاس داشت و وفاداری را دارد؟ پاسخ این سؤال نیز به دلایلی قاطعانه منفی است. چون در این موقعیت، فرد نخست به صورت یک سویه شرطی شده و درثانی، ذات ذهنیات و باورها به گونه‌ای دارای خاصیت سرایت‌کنندگی است. به زبان دیگر، در این حالت «ضرب‌المثل خواهی نشوی رسوا، همراه جماعت شو» مصداق می‌یابد؛ زیرا فرد ناتوان و نابالغ، گریزی جز ابراز هم‌رنگی و همراهی با جماعت ندارد.

چون جوهره، پایه و اساس فرد، تفکرات، اندیشه‌ها و باورهای شخصی اوست، پس تا هنگامی که خود را از شرکاستی‌ها و نارسایی‌های باورمحورانه‌هایی نبخشد، حرف زدن از برخورداری، کامیابی و خودشکوفایی سخنی گزاف و بیهوده خواهد بود. پس عقل سلیم حکم می‌کند که فرد واقع‌بینانه و همه‌جانبه‌اندیشانه، دست یاری به سوی تغییر افکار بازدارنده دراز کند و این هدف را به صورت تدریجی و قاطعانه و سرسختانه دنبال نماید چون افکار بازدارنده از آغاز حیات در ناخودآگاه او لانه کرده و بیرون و بی‌رنگ کردن این افکار مشکل‌آفرین‌همتی بالا و عزمی آهنین می‌خواهد. مطلب قابل ذکر دیگر آن است که فرد برای نتیجه‌گیری بهتر از این کار، باید بلافاصله پس از طرد کردن باورهای مزاجم از ذهن، جای آنها را با باورهای توجیه‌پذیر و فردمحور پر کند؛ زیرا هرگونه غفلت و سهل‌انگاری، سبب می‌شود که جای خالی این تفکرات منسوخ به وسیله‌ی ذهنیات ناسازگار دیگر پر شود و تلاش‌های وی به جایی نرسد. سرانجام اینکه، برای توفیق بیشتر، او باید باورهای نوین خود

را با رفتارهایش هم‌خوان سازد و در عین حال با لجاجت و سماجت هر چه تمامتر، نیز باورهای منطقی خود را به مرحله‌ی اجرا بگذارد. چون، تنها از این طریق است که می‌تواند بر مقاومت‌های سرسختانه ناخودآگاه خود پیروز شود. بله، خودسازی و یا خودسوزی فرد رابطه‌ای تام و همه جانبه با چگونگی باورها، تفکرات و ارزش‌ها دارد.

الگوگیری و خودافزایی

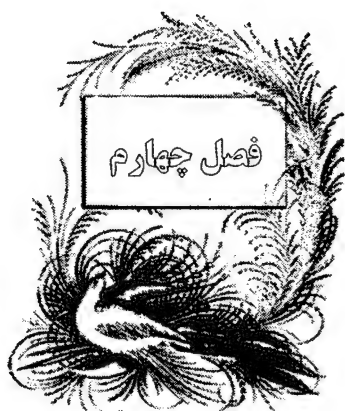
همان‌طور که قبلاً گفته شد، هر قدر ابزارهای خودافزایی و خودشکوفایی فرد بیشتر باشد، به همان نسبت نیز قدرت مانور او افزایش می‌یابد. در عین حال این امر خودباوری‌اش را نیز به‌طور مثبت تحت تأثیر قرار می‌دهد. لذا، بدین علت است که در این دنیای رقابتی و مادی، هدف، وسیله را توجیه می‌کند. یعنی، او برای تسخیر کامیابی، باید به هر وسیله‌ای متوسل شود. قطع نظر از حالت مساعد و تسهیل‌کننده‌ی روحی، فرد می‌تواند از طریق الگوگیری نیز در این راستا گامهایش را سریع‌تر کند. زیرا در دوره‌ای زندگی می‌کنیم که فرد مثل گذشته. فرصت «آزمایش و خطا کردن» ندارد بنابراین، فرد برای شادکامی، چاره‌ای جز این ندارد که حرکات، سکانات و رفتارهای اشخاص موفق را چراغ راهش قرار دهد. این نوع الگوگیری، باید همه جانبه باشد. یعنی فرد جهت کامیابی باید نوع فکر، باور، ارزش و رفتار شخص موفق را تقلید کند تا بتواند هر چه بهتر، حالت ذهنی خود را کامیابی محور سازد. فرد باید در این رابطه مانند یک هنرپیشه‌ی حرفه‌ای و تمام عیار عمل کند. باید این هنر را به‌اجزای سازنده‌اش

تجزیه کند و سپس با تسلط به این اجزاء، در نهایت، به مهارت تقلید محورانه‌ی موردنظر برسد. باید گفت که مهارت به دست آمده از سرمشق‌گیری، ماندگارتر و پایدارتر از سایر مهارت‌های اکتسابی است.

و سرانجام اینکه، حالت ذهنی مسری است

واقعیت این است که اگر چه مفاهیمی چون حالت ذهنی، احساس و هیجان، ممکن است تفاوت‌های ظریفی نیز با یکدیگر داشته باشند، اما آنچه در آن تردیدی نیست، ویژگی سرایت‌کنندگی این کیفیات به مراتب محسوس‌تر از سایر ویژگی‌هاست. به‌طور کلی آنچه در این خصوص می‌توان گفت، این است که حالت روحی اشخاص از خاصیت سرایت‌کنندگی برخوردار بوده و در این امر فرد برای خود افزایی نیاز به همراهی، هم‌سویی و مساعدت دیگران دارد. با این اوصاف، فرد‌گزینی جز این ندارد که اسباب سرزندگی و پویایی خود را از هم‌سویی با دیگران تأمین کند و نیز لازمه‌های خودپذیری و خودباوری دیگران را به آنان ارزانی دارد. چون ارتباط پایدار است که هر دو طرف رابطه انتظارات خود را از رابطه برآورده می‌سازند. لذا فرد چاره‌ای جز تقویت مهارت‌های ارتباطی ندارد و این هنر به مؤلفه‌هایی چون برون‌گرایی، خودباوری، خودپذیری، همسازی، همراهی و لوازمی از این دست محتاج است. اما این مهم نیز خود وابسته به لوازم دیگری است؛ از جمله‌ی آنها، حالت ذهنی مثبت است که آن نیز از خود مهرورزی ناشی می‌شود؛ چون فردی که

تمامیت، موجودیت و کلیت خود را مورد پذیرش قرار ندهد، نمی‌تواند این نوع عشق را تجربه کند، بنابراین، نمی‌تواند به خودباوری ارتباطی و تعاملاتی نایل شود. پس شرط اول دستیابی به حالت ذهنی زندگی بخش این است: اول آنکه فرد حقوق اولیه و انسانی‌اش را به رسمیت بشناسد و دوم، ذهنش را از لوث وجود شرطی‌شدگی‌های نارسا و تزریقات مسموم یک بار برای همیشه پاک سازد تا بدین وسیله بتواند حالت روحی مطلوب را تسخیر کرده و پیامد آن، ضمن برخورداری از مواهب و امتیازات مترتب بر این مهم، از قدرت هم‌افزایی دیگران نیز برخوردار شود. چون همان‌طور که گفته شد، ویژگی برجسته‌ی حالت روحی زندگی بخش، این است که از خاصیت سرایت‌کنندگی برخوردار است.



هنر زندگی بخش مثبت اندیشی

اکنون می‌دانیم که ذهن آدمی شامل دو بخش ناخودآگاهی (ناهوشیاری) و خودآگاهی (هوشیاری) است. از ویژگی بارز و کارکرد اصلی ناخودآگاهی، این است که مانند یک رایانه و آدم ماشینی، کوکی عمل می‌کند و تنها توان ثبت و ضبط کردن داده‌ها و اطلاعات را دارد. به زبان دیگر، بخش ناخودآگاهی آدمی قدرت تجزیه و تحلیل مسائل را ندارد و تنها افکار، ذهنیات و تزریقات ثبت شده در خود را به سوی خودآگاهی بازتاب می‌دهد. این کارکرد سبب می‌شود که بخش تحلیل‌گر و عقلانیت‌ورز ذهن آدمی، تحت تأثیر داده‌ها و القائات ناخودآگاهی قرار گیرد. بنابراین، اگر محتویات و داشته‌های ناخودآگاهی فرد مثبت و پیش‌برنده باشد، این امر سبب می‌شود که عمل‌گری و کارکرد عینی فرد بهبود یابد و پیوسته به سوی خودافزایی، خودشکوفایی، بالندگی و کامیابی سیر کند. اما اگر داشته‌های ناهوشیاری فرد، منفی و بازدارنده باشد، در آن صورت، فرد بالغ دستخوش ناخودباوری و ناخودپذیری می‌شود که این امر آشکارا

برروی عملکردهای فرد اثر می‌گذارد. از آنجا که خود باوری فرد ناشی از توانایی اوست، شکست و ناکامی‌های هر چند کوچک در وی، سبب احساس منفی می‌شود. از سوی دیگر احساسات دارای ویژگی سرایت‌کنندگی و فزاینندگی پیوسته است که باعث می‌شود توانایی‌های فرد تحت تأثیر این احساسات منفی قرار گیرد و نتواند با محقق ساختن پتانسیل‌هایش به خود ابرازگری برسد.

بنابراین، تنها راه غلبه بر این مشکل آن است که فرد آگاهانه و قاطعانه با بمباران پیوسته به وسیله‌ی افکار و تزریقات مثبت افکار منفی‌ای که در ناخودآگاه وی لانه کرده و آن را بی‌رنگ و بی‌اثر سازد و به درمان ناخودآگاهی بیمارش بپردازد. همین طور، فرد برای دستیابی به نتایج بهتر باید توجه و تمرکز خود را معطوف به دستاوردها و توفیقات ریز و درشت سازد تا بدین وسیله، مانع از اثرگذاری کاستی‌های ناخودباوری در کارکردها و اقدامات مختلف خودافزایانه‌اش باشد. سخن آخر اینکه، چون احساسات، عواطف و به‌طور کلی ذهنیات آدمی، از خاصیت سرایت‌کنندگی و تسری‌یابندگی برخوردار است، پس، فرد برای خود شکوفایی، هم باید افکار منفی خود را زایل سازد، هم با اشخاصی نشست و برخاست داشته باشد که سرشار از انرژی مثبت و خودباوری هستند.

غلبه بر ناخودباوری

نکته‌ی مهمی که باید همواره مورد توجه قرار گیرد، این است که فقدان اعتماد به نفس و خودباوری یا اولیه است یا ثانویه. یعنی، فرد

اساساً از این موهبت محروم است و یا اینکه در اثر اتفاقات و پیشامدهای ناخوشایندی، اعتماد به نفس خود را از دست داده است. بنابراین، اگر فرد درگیر فقدان اعتماد به نفس ثانویه باشد، باید بداند که به سادگی می‌تواند دوباره این مهم را تسخیر کند؛ چون پیشتر از این موهبت زندگی بخش برخوردار بوده است. بنابراین، ساده‌ترین راه آن است که فرد ذهن خود را متوجه توفیقات پیشین خود کند و با هیبت و حالتی خودباورانه با اتفاقات و تجارب زندگی روبرو شود. روشن است که این مهم، مستلزم برخورداری فرد از هنر مشکل‌گشایی است. یکی از راه‌های غلبه بر مشکلات خودباوری این است که فرد به هنر مشکل‌گشایانه‌ی «بارش ذهنی و یا شیوه سیال‌سازی» متوسل شود؛ که آن نیز مستلزم اندیشه‌ورزی و همه‌جانبه‌اندیشی است. به هر صورت در این موقعیت (درگیری با ناخودباوری ثانویه) فرد با ظاهری کاذب و فریبنده نیز می‌تواند خودباوری پیشین و حقیقی خود را کسب کند چون در گذشته از این مهم برخوردار بوده است. اما آنچه که در خصوص ناخودباوری ذاتی و اولیه می‌توان گفت، این است که فرد در این حالت باید دست یاری خواهش را به سوی الگوها و سرمشق‌های پیش‌برنده و سازنده دراز کند. او باید روش و منش اشخاص موفق و کامیاب را سرمشق و سرلوحه‌ی زندگی‌اش قرار دهد و تا حد امکان، ویژگی‌های رفتاری و تفکر محورانه‌ی اشخاص موفق را در خود درونی سازد. لازم به ذکر است که هر اندازه مدت زمان این نوع الگوگیری و ذهن مشغولی بیشتر باشد، به همان اندازه نیز شانس همانندسازی فرد افزایش می‌یابد. دست آخر اینکه در برخی از

مواقع، ناخودباوری و عقب افتادگی فرد، ناشی از اغراض و اهداف دیگران است. یعنی ممکن است که آشنایان و یا دوستان فرد، با حقیر شمردن توانایی های وی، اسباب ناخودباوری او را فراهم آورند. در این حالت فرد باید با عمیق شدن در خصوص نظرات و اظهارات دیگران تا سرحد امکان موجبات خویشتن پایی و خودپذیری خود را فراهم آورد.

عبور از سوءظن و کج خیالی

واقعیت این است که سوءظن و کج خیالی، به سادگی در برابر خودافزایی و خودشکوفایی فرد سنگ اندازی می کند، چون انسان موجودی رابطه گراست و سوءظن مانع از برون گرایی و درهم آمیزی فرد می شود، بنابراین، فرد باید به هر طریق ممکن این کاستی را از خود دور سازد. این مهم نیز از طریق پاسخ گویی صادقانه به سئوالاتی از نوع زیر میسر می شود:

۱- آیا آدمی ذاتاً گوشه گیر و کم رو هستید؟

۲- آیا نخوت و غرور و خودپرستی از سر و رویتان می بارد؟

۳- آیا آراسته به الزامات پاکیزگی و آراستگی ظاهری جاذب نیستید؟

۴- آیا مردم را تحقیر و مجال خودابرازگری را از آنان سلب می کنید؟

۵- آیا اهل نق زدن، خرده گیری و خودنمایی هستید؟

پاسخ صادقانه به چنین پرسش هایی برای همیشه ذهن فرد را از

سوءظن پاک می‌سازد و بدین وسیله، از امتیازات رابطه‌ی سالم با دیگران برخوردار می‌شود و اسباب پیروزی و بهروزی خود را هر چه بیشتر فراهم می‌سازد. پس به‌لوازم خوش‌رویی، سرزندگی، انرژی مثبت و خوش‌مشربی آراسته شوید.

شیفته و شیدای خود باشید

خودافزایی و خودشکوفایی طلب می‌کند که فرد پیش از هر چیزی عاشق خودش باشد؛ چون تمامی تعاملات آدمیان و جهانیان بر مبنای عشق استوار است. اگر فرد از این موهبت محروم باشد، بدون تردید در این دنیای مرتبط به‌هم نمی‌تواند تمامی دارایی‌ها و توانایی‌های بالقوه‌اش را نقد کند و به‌تمام برخورداری‌ها و لذات زندگی دست یابد. این خود مهرورزی و خودپذیری است که فرد بر روی حقوق انسانی و ذاتی خود پای فشرده و بدین وسیله مانع از پایمال شدن آنها می‌شود. سپس با این سرمایه و دستمایه‌ی اولیه، هر چه بیشتر به‌سوی خودافزایی و خویشتن‌پایی سیر می‌کند. زیرا در این دنیای رقابت‌زده و گرگ‌صفت، به‌مفهوم واقعی عبارت، بی‌مایه، فطیر است. بدین معنی که این اتفاق، شانس و امدادهای غیبی نیست که موجبات خودشکوفایی و کامیابی فرد را فراهم می‌آورد بلکه، این استفاده‌ی درست از داشته‌ها و فرصت‌هاست که فرد را در این میدان رقابت بزرگ به‌پیش می‌راند. پس کلیت، موجودیت، تمامیت و شخصیت خود را بپذیرید تا بدین وسیله ضمن آنکه مانع از لگدمال شدن حقوق ذاتی خود می‌شوید، در عین حال به‌لوازم خود عشق‌ورزی نیز مسلح

شوید؛ چون گستره و بازتاب گسترده‌ی این نوع عشق تنها منحصر به خود شخص نیست، بلکه حوزه‌های زیستی و ارتباطی گسترده‌ای را تحت تأثیر قرار می‌دهد که از جمله مهمترین آنها عشق‌ورزی به مرتب‌ترین و مردم است. از کنار این نوع عشق، اصالت، شرافت، انسانیت و حقیقت‌زاده می‌شود که کیفیاتی از این دست، اصل و اساس تعامل فرد را با دیگران تشکیل می‌دهد. پس هیچ‌گاه از خود‌پذیری و خودعشق‌ورزی غافل نشوید، چون کمترین دستاورد این باور آن است که دست‌کم ناخودآگاهی سرکشتان را متحول و سرب‌راه می‌سازد.

آداب معاشرت با جنس مخالف

بارها در این کتاب، به سعادت‌طلبان یادآوری کرده‌ایم که در تسخیر کامیابی و کامروایی، «هدف، وسیله را توجیه می‌کند.» بدین معنی که فرد باید با هر وسیله و ابزار مشروعی این هدف را در زندگی‌اش محقق سازد. در غیر این صورت، حتی به سعادت و رستگاری اخروی و آن دنیایی نیز نایل نخواهد شد. این ادعا بردلایلی چند استوار است که از جمله‌ی آنها می‌توان به ماشین‌زدگی، مادی‌گرایی، مسخ‌شدگی انسان‌های امروزی، واکنش‌های بازتابی و هیجانی مردم و خودباوری پایگاه اجتماعی محور فرد اشاره کرد. الزامات زیستی دنیای کنونی ایجاب می‌کند که فرد گریزی جز خودافزایی، خودشکوفایی و خود ابرازگری نداشته باشد. در غیر این صورت، به علت دلایل مذکور در مقام مقایسه نسبت به دیگران، دست‌خوش احساس خود کم‌ترینی و

بی‌کفایتی می‌شود که این امر، بر روی سیستم و دستگاه روحی او اثری مخرب می‌گذارد و تجربیات روح و روان نیز کارکردهای جسمی فرد را متأثر می‌سازد و فرد به سادگی از گردونه‌ی رقابت در این شرایط زیستی نفس‌گیر و ماشینی حذف می‌شود. این موقعیت نه تنها انتظارات مادی و زندگی محورانه‌ی فرد را برآورده نمی‌کند، بلکه اسباب تخریب آخرت او را نیز فراهم می‌آورد. چون همان‌طور که گفته شد، ما امروز در دنیایی مسخ شده و اخلاق برباد داده زندگی می‌کنیم. همان‌طور که مستندات فوق نشان می‌دهد، شخص چاره‌ای جز تسخیر سعادت دنیوی و اخروی ندارد. او باید به‌هرابزار پیش‌برنده‌ای متوسل شود؛ یکی از این ابزارهای کارآمد برخورداری از مهارت‌های ارتباطی است. این هنر شامل مهارت‌های درهم‌آمیزی با جنس مخالف نیز می‌شود. چون هرگونه ناکامی در این حوزه، به سادگی دستاوردهای فرد را تحت تأثیر اثرات مرگبار قرار می‌دهد. نمونه‌ی بارز این ادعا، بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد، که حزن و اندوه و به‌طور کلی، عواقب و بازتاب‌های منفی ناشی از شکست در زناشویی، بیشتر از هر واقعه و پیشامد ناگوار دیگر زندگی است. به بیان دیگر صاحب‌نظران بر این باورند، آلام ناشی از شکست در زناشویی، حتی دردهای ناشی از مرگ یک عزیز را نیز تحت الشعاع قرار می‌دهد. آنچه منظور نظر ماست، آن است که فرد باید هنر برقراری رابطه با جنس مخالف را در راستای کامیابی کلی اش داشته باشد، چون اولاً، فرد جهت خودشکوفایی نیاز به آرامش روحی دارد و درثانی، اساساً زندگی برمحور تعامل با دیگران استوار است. ممکن است این پرسش

مطرح شود که کامیابی چه ارتباطی با هم جوشی و درهم آمیزی با جنس مخالف دارد؟ پاسخ این است، اول آنکه، کنجکاوی‌های جنسی و جنسیتی در این دنیای ارتباطات زده و جنسی شده کاملاً محسوس است و دوم آنکه فرد برای وارد شدن به قرارداد رسمی ازدواج، نیاز به تمرین و ممارست‌های لازم و جنس مخالف‌شناسی دارد. از طرف دیگر مطلب مهمی که همواره باید مورد توجه سعادت‌طلبان و زندگی‌باوران باشد. این است که، وقتی سخن از خودپذیری به میان می‌آید، مقصود خودپذیری همه جانبه و جامع الاطراف است نه خودپذیری یک بعدی.

فرد برای برقرارسازی رابطه‌ی سالم و سازگارانه با جنس مخالف، پیش از هرچیزی نیاز به خودپذیری دارد. در غیراین صورت هیچ‌گاه نمی‌تواند کنجکاوی‌های سرکش این چنانی خود را سیراب کند. منظور از خودباوری و خودپذیری این چنانی این است که فرد کلیت، موجودیت و تمامیت خود را مورد پذیرش قرار دهد. در این رابطه ذکر مثالی بهتر منظور ما را از خودباوری رابطه محور، روشن می‌سازد. فرض کنیم دختری به لحاظ ظاهری و جسمانی، از ویژگی‌های متعارف و متداول جسمانی برخوردار نیست؛ این مسأله به علت فرهنگ غالب در اجتماع، به شدت در او سبب ذهن مشغولی و تشویش می‌گردد. اکنون پرسش این است که آیا او می‌تواند با خیال آسوده اسباب آشنایی و ارتباط را با جنس مخالفش فراهم آورد؟ پاسخ این سؤال با توجه به فرهنگ غالب جوامع غربی قاطعانه منفی است. پس تکلیف این گونه افراد چیست؟ تنها راه چاره آن است که

دردمندان و قربانیان مانند طاعون از یک بعدی‌نگری به مسائلی از این دست بپرهیزند و افق دید و بینش خود را گسترش دهند. در غیر این صورت، این اشخاص هیچ‌گاه به خودباوری لازمه‌ی ارتباط با جنس مخالف دست نمی‌یابند. آنها باید با مورد پذیرش قرار دادن موجودیت و تمامیت خود، عشق‌ورزی را در خود محقق سازند و در عین حال خودپذیری خویش را نیز از قبل و کنار سایر امتیازات و دارایی‌های خود کسب کنند. برای مثال، اگر دختر مورد بحث زشت‌ما، مهارت‌های سازگاری، درآمدزا و تحصیلات عالیه داشته باشد، به سادگی می‌تواند نقص جسمانی خود را تحت الشعاع قرار دهد. چون، این ذهن و ذهنیت آدمی است که سرنوشت و موقعیت فرد را در زندگی رقم می‌زند. گذشته از این، پویایی، بالندگی و سرزندگی، از فرد می‌خواهد که، از گذشته‌نگری دور شده و خود را با واقعیات زندگی امروزی وفق و سازگار سازد.

شخصیت خوش‌رقصانه

آیا آدمی نرم دل، رقیق‌القلب، خود شیرین و خودگذر هستید؟ چنانچه جواب شما به این سؤال مثبت باشد، در این صورت شما آدمی بیمار، ناخودباور و ناخودنگر هستید. این ویژگی شخصیتی هیچ میانه‌ای با خودشکوفایی و کامیابی ندارد. چون خودشیرینی و خوش‌رقصی، هیچ میانه‌ای با خودنگری و خویش‌پایی ندارد و فردی که درگیر این ویژگی‌های رفتاری باشد بدون شک نمی‌تواند توانایی‌های نا آشکارش را آشکار سازد. چون فرد در این دنیای

رقابت زده، مجالی برای فرصت سوزی و از خود درگذشتن ندارد. گذشته از این، در خوش رقصی فرد حساسیت چندانی نسبت به حقوق ذاتی و انسانی خود ندارد و چشم پوشی از این حقوق، بدین معنی است که او برای راه انداختن کسب و کار، اساساً هیچ تکیه گاه و دستمایه ای ندارد. به هر صورت خوش رقصی و خود شیرینی آشکارا بیانگر یک شخصیت نارسا و بیمار است و فرد برای علاج این بیماری، باید همیشه از موضع و موقعیتی برابر با دیگران وارد تعامل شود.

ترس از موفقیت

نکته ی مهمی که همواره باید مورد توجه زندگی گرایان باشد، این است که کامیابی و کامروایی، اکتسابی و تسخیرشدنی است نه بخت یارانه و شانس محورانه. با این نگاه به کامیابی، مفهوم ترس از موفقیت و معقول بهتر قابل توجیه است. چون، کامیابی فرد را از موقعیت کنونی اش کنده و وارد موقعیت تازه ای می کند. از آنجا که پا گذاشتن به هر موقعیت و حوزه ی جدید همراه با استرس، اضطراب و ترس است، متأسفانه این قضیه در مورد کامیابی نیز صدق می کند. چون، کامیابی با مسئولیت های تازه ای همراه است، ترس از شکست نیز ذهن فرد را به خود مشغول می کند که این گونه مسائل سبب می شود برخی از اشخاص از پیمودن مسیر کامیابی چشم پوشی کنند و میدان را به رقبای خود واگذار کنند. بنابراین، برای غلبه بر این بازدارندگی ذهنی، فرد اول باید این ترس های پوشالی و بی اساس را مهار کند. در

ثانی، با پرتاب کردن یکباره‌ی خود در دل این وادی و موقعیت تازه، یکبار برای همیشه خود را از دو دلی رها کرده و دستاوردها و پاداش‌های این جسارت بزرگ را در پیش چشمانش مجسم کند.

رابطه‌ی درماندگی و عزت‌نفس

خودانگاره‌ی مثبت و عزت‌نفس از لازمه‌های اصلی خودپذیری و شخصیت سالم است. هر اندازه این مؤلفه مطلوب‌تر باشد، به همان نسبت نیز خودشکوفایی فرد افزایش می‌یابد. از طرف دیگر، نکته‌ی مهمی که باید بدان توجه داشت این است که رابطه‌ی عزت‌نفس با توفیق‌های شخصی ارتباطی دوسویه است. یعنی توفیق‌های محسوس‌تر، سبب جان‌گرفتن عزت‌نفس شده و این مهم نیز بر روی میزان خود ابرازگری و خودباوری اثری تعیین‌کننده دارد. بنابراین، برای تسخیر عزت‌نفس، تا حد امکان توانایی‌های خود را به‌رخ اطرافیان بکشید، در غیراین صورت، فرد درگیر وادادگی، دلمردگی و یاس و ناامیدی می‌شود و ضایعات خود را به اشکال گوناگون به فرد تحمیل می‌کند. پس عقل سلیم حکم می‌کند که دست‌کم برای غلبه بر تأثرات روحی، فرد با پشتکار و صلابتی فزاینده، به سوی هدف گام بردارد. توقف در اثر شکست و ناکامی، فرد را درگیر ذهن مشغولی‌هایی از نوع فوق می‌کند که این امر از هر طرف مشکل‌آفرین است؛ در حالی که پویایی و اشتغالات صرف نیز سبب دوری فرد از این نوع تا زیانه‌های روحی می‌شود. پس سماجت و لجاجت هدف محوره، در هر شکلی توجیه‌پذیر است. روشن است که به‌ثمر

رساندن این تلاش‌های هدف‌محورانه، با پاداش‌های بزرگی همراه خواهد بود. در این صورت به مفهوم واقعی کلمه، فرد در آسمان‌ها سیر خواهد کرد. پس تسخیر عزت‌نفس هدف بنیاد از هر زاویه‌ای قابل توجه و عقلانی است.

احساس گناه

شادی، شادکامی و لذت، از جنس احساس و هیجان بوده و ماهیت هیجانات نیز دارای ویژگی سرایت‌کنندگی و حرکت آفرینی است. احساسات مثبت و مطلوب سبب پویایی و بالندگی بیشتر شخص و احساسات منفی سبب درجا زدن و افسردگی وی می‌شود. علاوه بر این، احساسات مثبت سبب جذب دیگران به‌سوی شخص شده و مردم از احساسات آزار دهنده مانند جذام می‌گریزند. همین‌طور، شادی و شادکامی، سبب خودباوری و اعتماد به‌نفس بیشتر می‌شود، اما برخی از اشخاص از این نوع نگاه به‌شادی و لذت محروم هستند، چون از بازدارندگی احساس گناه، رنج می‌برند. این افراد آسودگی و راحتی حال کنونی را با گذشته مقایسه می‌کنند و برای اینکه وفاداری و همدردی خود را با خانواده‌ی اولیه‌ی خویش ثابت کنند، از ابراز شادی توجیه‌پذیر خودداری می‌کنند. در حالی که براساس پژوهش‌های صورت گرفته، نشاط و شادکامی برای سلامت روحی و جسمی فرد ضروری است. گذشته از این، در برخی از افراد باورهایی خاص در این رابطه سنگ‌اندازی می‌کند. برای مثال، براساس آموزه‌ها و تعلیمات برخی از فرق مذهبی، ابراز شادی عملی گناه‌آلود تلقی

می‌شود؛ زیرا برخی از اشخاص به‌عمد جلوی نشاط طبیعی خود را می‌گیرند و به‌این وسیله در برابر خودباوری و کامیابی‌های فزاینده‌ی شان سنگ‌اندازی می‌کنند.

گذر از ترجیحات دیگران

به‌کرات به‌سعدت‌طلبان یادآور شده‌ایم که انسان موجود اجتماعی است و برای بقا و تداوم حیات چاره‌ای جز این ندارد که با دیگران تعامل داشته باشد و این دیگران، می‌توانند اعضای خانواده، شخص، دوستان و همکاران و به‌طور کلی مرتبطین با شخص باشند. برای مثال فرض می‌کنیم فردی در یک پروژه‌ی کاری، یکی از اعضای تیم است. بنابراین، تحقق اهداف مترتب براین همکاری، ایجاب می‌کند که فرد نقش و وظیفه‌ی خود را براساس آیین‌نامه‌ی همکاری جمعی، به‌درستی و تمام و کمال به‌انجام برساند. ولی، در جریان کار، شخص متوجه می‌شود که نقش اختصاص یافته به‌وی، نه تنها انتظارات او را برآورده نمی‌کند، بلکه سبب فرصت‌سوزی نیز می‌شود. بنابراین، تصمیم می‌گیرد که پس از اتمام کار، راه خود را از همکارانش جدا کند. چون بهتر و زودتر می‌تواند به‌اهدافش برسد. اما این جدایی به‌سادگی میسر نیست، چون بهره‌مندان این نوع همکاری به‌سادگی با تصمیم شخص همراهی نمی‌کنند و این امر باعث ایجاد تحولاتی در موقعیت کاریشان می‌شود. این نوع تحول، بدون هیچ تردیدی با دردسر و بی‌نظمی همراه است، پس به‌طور مستقیم و غیرمستقیم مانع از آزادی و رهایی فرد می‌شود. از طرف دیگر، ترک کردن عادات و موقعیت

مألف برای خود فرد نیز دردناک است. بنابراین، برای غلبه بر این موانع، نخست او باید مصالح شخصی را بر مصالح دیگران ترجیح داده و دوم، با تجسم آزادی و خودشکوفایی در پیش چشمانش، در حد امکان از سنگ اندازی های فشارهای مرتبط با تحول جویی پیش گیری کند. فرد برای خویشتن پایی، خودنگری و خودشکوفایی، باید یک بار برای همیشه خود را از ترجیحات، فزون خواهی ها و خودنگری های توجیه ناپذیر اطرافیانش رها کرده و براساس منافع و مصالح شخصی خود عمل کند.

احساس گناه مرتبط با کشمکش والدین

یادآور شدیم که فرد برای خودافزایی در این دنیای رقابت زده و شرایط زیستی نفس گیر، چاره ای جز استفاده از ظرفیت های پیش برنده ی ناخودآگاهی در راستای تسخیر اهداف خودپذیرانه اش ندارد. اما همان طور که از زوایای گوناگون به این مسأله (همراهی ناخودآگاهی) نگریسته ایم، این مهم به سادگی به دست نمی آید. چون ناخودآگاهی آدمی از زوایای گوناگون مورد تعرض مسائل مختلف قرار می گیرد.

یکی از مسائل نقش آفرین در بازدارندگی ذهنی این است که فرد، نسبت به موقعیت خردسالی اش در خانواده احساس گناه کند و این ذهنیت بازدارنده را، به درگیری ها، مشاجرات و کشمکش های دامنه دار پدر و مادرش مربوط می داند. کودک به علت فقدان قدرت تجزیه و تحلیل مسائل در آن مقطع سنی، این مسأله (درگیری)

والدینش را به خود نسبت می‌دهد. بدین معنی، کودک به‌این پندار می‌رسد که علت اصلی مشکلات سازگارانهای والدین، خود اوست. لذا احساس گناه می‌کند و این امر نه تنها بر روی خود پذیری اش اثری منفی برجای می‌گذارد و برای همیشه ذهنش را آلوده می‌کند. از آنجا که خودافزایی و خودشکوفایی فرد، رابطه‌ی تنگاتنگی با همسویی و سازگاری جسم و جان دارد، مشکلات روحی فرد مانع از عینیت‌یابی این نوع هماهنگی زندگی بخش می‌شود.

یکی دیگر از گام‌های خودافزایانه این است که فرد تا حد ممکن ذهن خود را از احساس گناه پاک سازد. این مهم نیز به‌سادگی از طریق واقع‌نگری به‌دست می‌آید. واقع‌نگری فرد را به‌این واقعیت می‌رساند که این والدین او هستند که به‌او بدهکارند و در تربیت و خودباوری اش کوتاهی کرده‌اند. چون والد مسئول کسی است که آگاهانه و با اندیشه‌ی همه‌جانبه، اقدام به تولیدمثل می‌کند و این امر خطیر را به‌خوش‌خیالی، شانس و اقبال و هوا و هوس وانمی‌سپارد. زمانی که کودکی پا به‌عرصه‌ی حیات می‌گذارد، دست‌کم به‌مدت ۲۰ سال نیاز به‌مراقبت و محافظت والدینش دارد. بدین علت است که باروری و فرزندپروری، هیچ میانه‌ای باخوش‌خیالی، راحت‌الحالی، ساده‌اندیشی و ساده‌نگری ندارد.

همان‌طور که گفته شد، برخی از افراد نسبت به‌این مسأله (تلاطمات والدین) احساس گناه می‌کنند که این امر نه تنها سبب ذهن مشغولی بازدارنده می‌شود، بلکه این ذهنیت باعث می‌شود فرد بخشی از داشته‌های خود را به‌این امر اختصاص دهد. این مسأله

سبب می شود که فرد آن طور که باید و شاید، نتواند از برخورداری های زندگی برخوردار شود. زیرا، در این حالت فرد فرصت چندانی برای خودشکوفایی ندارد.

کارکردهای تخلیه هیجانی

نکته ی مهمی که همواره باید آویزه گوش کامیابی جویان باشد. این است که هیچ احساسی مخرب و ویرانگر نیست، بلکه این عدم آراستگی به هنر و مهارت احساسات نمایی است که برای خودشکوفایی و بهداشت روحی فردگران تمام می شود. برای بهتر روشن شدن مسأله، بازگشت به کرختی احساسی مردان بهتر منظور ما را از کارکردهای زندگی بخش احساسات روشن می سازد.

همان طور که گفته شد امروزه دستیابی به سازگاری و همسازی، در زناشویی بسیار دشوار و دلیل اصلی این مدعا نیز شکست بسیاری از زناشویی هاست. بررسی های مختلف نشان می دهد که عدم سازگاری احساسی زن و شوهر در این رابطه نقش برجسته ای ایفا می کند. بدین معنی، بی رنگی احساسی و عاطفی در مردان سبب می شود که تفاهم و همدلی لازم در ازدواج نمودار نشود و فقدان نزدیکی عاطفی زن و شوهر، به سادگی سایر حوزه های زندگی مشترک را مورد حمله و یورش قرار دهد و سبب تزلزل و متلاشی شدن ارکان ازدواج گردد. سؤال این است، چرا زناشویی ها به این حال و روز افتاده است؟ پاسخ این است که، در ارتباطاتی از این نوع، جنس مذکر از احساسات نمایی طبیعی محروم بوده و این مسأله نیز ناشی از نوع ویژه ی

اجتماعی شدن آن است. بدین معنی، الزامات اجتماعی و مردانگی طلب می‌کند که مرد تا حد امکان احساسات طبیعی خود را کنترل کند. چون در غیر این صورت، تفاوتی با زن نخواهد داشت. این نوع سرکوب احساسات طبیعی در مردان، سبب می‌شود که جنس مذکر به اشکال گوناگون تاوان این نوع تربیت را بپردازد. از مهمترین این بازتاب‌های منفی، تلاطمات زناشویی است. منظور از ذکر نکته‌ی فوق، این است که این مطلب را به سعادتمندان یا داور شویم که احساسات در هر شکلی برای خودپذیری و خودافزایی فرد ضروری است، مشروط بر آنکه فرد به ظرایف و مهارت‌های احساسات‌نمایی آراسته باشد. برای مثال، احساس آزار دهنده‌ای چون خشم، نیز امتیازات خاص خود را دارد؛ چون از طریق خشم‌نمایی توجیه‌پذیر است. فرد از حقوق ذاتی و انسانی خود پاسداری می‌کند و مانع از رفتارهای انفعالی و تأثیرمحورانه می‌شود. با این اوصاف به سادگی ثابت می‌شود که این چگونگی بروز احساس است که تعیین‌کننده است نه نوع احساس. متأسفانه برخی از والدین مجال احساسات‌نمایی را به فرزندان خود نمی‌دهند و این مسأله سبب می‌شود که این دسته از کودکان از هنر احساسات‌نمایی محروم شوند. چون، برخی از احساسات چنان سرکش و توفنده است که هرگونه بی‌خیالی و ندانم‌کاری، در این رابطه برای فرد گران تمام می‌شود.

واقعیت این است که برخی از والدین به ظرایف و اصول تربیتی آراسته نیستند و درگیر رفتارهای انعکاسی، غریزی و بازتابی‌اند. این دسته از والدین همان‌طوری که تربیت شده‌اند، همان برخورد بدوی و

ابتدایی را به سوی فرزندان خود بازتاب می دهند. ممکن است والدین به دلایل گوناگونی درگیر مشکلات تشخیصی باشند که این امر، نیز آنها را درگیر رفتارهای آمرانه، زورگویانه، فرادستانه و تحکم ورزانه می کند. روشن است که در این موقعیت کودک ناتوان چاره ای جز تسلیم اطاعت کورکورانه ندارد. این امر سبب می شود کودک از خشم نمایی و ابراز احساسات خویشتن پایی محرومانه محروم شده و در عین حال، لازمه های خودباوری و خودپذیریش را نیز از دست بدهد. این در حالی است که احساسات نمایی از برای «تخلیه هیجانی و آرامش روحی» بسیار ضروری است زیرا خشم و نفرت معطوف به درون، سبب اختلالات جسمی و روحی می شود و این در حالی است که خشم ابراز شده، تنها تولید موج های کوچک و بزرگ می کند که عمر این موج ها نیز گذراست. اما حسن و نفع آن ماندگار است، زیرا سبب تخلیه هیجانی، خویشتن پایی و خودباوری کودک می شود. احساسات نمایی برای کامیابی بسیار ضروری است و فرد در صورت محرومیت از این موهبت زندگی بخش، باید تا حد ممکن این کاستی و نارسایی را برطرف سازد.

هماندسازی مرضی با والدین

واقعیت این است که تجربیات والدین روان پریش و اختلال زده تنها منحصر به مقطع سنی خردسالی نیست و در همه ی موارد فرد بالغ نیز تحت تأثیر ویرانگری های دوران خردسالی قرار نمی گیرد. برخی از اشخاص می توانند به طریقی بر موانع خردسالی چیره شوند و برای

خود شخصیت و فردیت پویا و بالنده‌ای دست و پا کنند. اما این دسته از اشخاص نیز هنوز به‌طور کامل از این خطر و تعرض در امان نیستند؛ چون ممکن است درگیر والدینی اختلال‌زده باشند، که برای پذیرش موقعیت خود، نیاز به همانندسازی دیگران با خود داشته باشند. این دسته از والدین برای تحقق این هدف غیراخلاقی و غیرانسانی خود دسترسی به اشخاص غریبه ندارند؛ به‌همین دلیل توجهات و تلاش‌های خود را معطوف به پاره‌های تن خود می‌کنند تا بدین وسیله بتوانند؛ تا حد امکان شرایط زیستی خود را تحمل‌پذیرتر سازند.

هدف از بیان مطلب فوق یادآوری این نکته را به سعادت‌طلبان است که گاه‌گاهی فرصت خود شکوفایی این اشخاص به وسیله‌ی والدین‌شان مورد تعرض قرار می‌گیرد و این مسأله نیز از طریق توجه‌خواهی مرضی والدین میسر می‌شود. پدر یا مادر فرد دانسته یا ندانسته فرزند بزرگ‌سالش را با خود درگیر می‌کند تا به این روش مانع از استقلال و پویایی فرد شود. چون استقلال به این معنی است که فرد دیگر نیازی به والدش ندارد و یک والد روان‌پریش به هیچ وجه خواهان آن نیست؛ چون در این صورت، نیازهای توجه‌طلبانه‌اش به وسیله‌ی فرزندش بی‌پاسخ می‌ماند. گذشته از این، پویایی، بالندگی و خودباوری فرزند سبب می‌شود به توجهات والدینش نیز پشت کند و این خود ذهن مشغولی و تشویش والد را شدت می‌بخشد. برخی از والدین بیمار در بزرگ‌سالی نیز، دست از زندگی شخصی فرزندان خود برنمی‌دارند و با متوسل شدن به احساسات آنها تا حد امکان مانع از استقلال عمل فرزندان خود می‌شوند که در صورت نقش

نمایی افراطی این نوع نزدیکی جویی و توجه طلبی، فرد چاره‌ای جز این ندارد که با والدش (پدر و یا مادرش) همانندسازی کند. فرد فکر می‌کند هر قدر به ویژگی‌های شخصیتی والدش آراسته شود، به همان میزان نیز از تعرضات و دست‌اندازی‌های او در امان خواهد بود؛ که در دراز مدت سبب هم شخصیت‌شدن فرد با والد روان رنجورش می‌شود و سرانجام ضایعات خود را بر روی خودافزایی و خودشکوفایی فرد برجای می‌گذارد؛ در صورتی که ماهیت و ذات طبیعت به گونه‌ای دیگر است. فرد تا ابد نمی‌تواند به والدش وابسته باشد چون، دیر یا زود والدین فرد خواهند مُرد و راهی دیار باقی خواهند شد و او را به حال خود خواهند گذاشت. پرسش این است که پس از این نقطه، تکلیف فرد قربانی و فردیت باخته چه خواهد بود؟

نگرانی، سبب پیش‌گویی کام‌بخش می‌شود

امروزه بسیاری از مردم با مسائلی چون امتحان، مسئولیت‌های کاری، پرداخت به موقع بدهی و غیره دست‌خوش تشویش و اضطراب می‌شوند. آیا این نوع نگرانی و ذهن مشغولی کمکی به رفع این نوع مشکلات و تشویش‌های توجیه‌ناپذیر می‌کند؟ پاسخ این سؤال قاطعانه منفی است؛ چون دغدغه نه تنها در این رابطه تسهیل‌کننده نیست، بلکه کاملاً بازدارنده و مشکل‌آفرین است. فرد برای خود ابرازگری و توانایی، نیاز به هماهنگی و هارمونی توانایی‌های جسمی و روحی دارد. توانایی جسمی سبب خودباوری روحی، و ذهن مساعد نیز تمرکز و توانایی جسمی را تقویت می‌کند. فرد برای رهایی

از این بازدارندگی ذهنی باید آن‌را عمیقاً باورداشته باشد. چون نگرانی سبب می‌شود که پیش‌گویی فرد به واقعیت تبدیل شود. فرد بدین وسیله پیشاپیش، خود را برای ناکامی آماده کرده و به محض رو در رویی با ناکامی، از فشار ناراحتی و اندوه خود می‌کاهد.

در بسیاری از موارد نگرانی منجر به پیش‌گویی کام بخش می‌شود تردیدی نیست که تشویش و ذهن مشغولی به‌ندرت سازنده می‌شود. بویژه اگر نگرانی و تشویش، شکلی بیمارگونه به‌خود بگیرد. پس خودافزایی باعث می‌شود که فرد به‌جای تزریق موانع، به‌ناخودآگاهی‌اش، اندیشه‌های توان‌مند و خودباورانه را به‌آن تزریق کند. ویژگی ناخودآگاهی آدمی به‌گونه‌ای است که فاقد قدرت تشخیص است. یعنی، ناخودآگاهی نمی‌تواند بین خیال و واقعیت تفاوت قایل شود. لذا فرد می‌تواند از این ویژگی ذهن به‌شایسته‌ترین صورت به‌نفع خود استفاده کند و با تزریق و تلقین خودباوری به‌ذهن، سعادت دنیوی و اخروی را با هم و همزمان تجربه کند. برای مثال، اگر فردی دغدغه‌ی ایراد سخنرانی در میان جمع را دارد، می‌تواند در عالم خیال (به‌طور ذهنی) پیشاپیش، این تجربه‌ی موفقیت‌آمیز را تجربه کند و بدین وسیله به‌سادگی از همراهی و مساعدت قوای ذهنی در میدان عمل برخوردار شود و موفقیت خود را تسهیل کند. ناخودآگاهی فرد از قدرت تشخیص محروم است؛ به‌همین دلیل روان‌شناسان، برای تسخیر مواهب زندگی، عقب‌افتادگان را تشویق به‌ریشه‌دارسازی هنر مثبت‌اندیشی و تلقین‌های ذهنی مثبت می‌کنند.

غلبه بر استرس

از ویژگی‌های استرس می‌توان به بی‌قراری، خستگی، تشویش و اضطراب، کج خلقی، عصبیت، پرخاشگری و افراط‌گرایی اشاره کرد معمولاً خاستگاه این عارضه، ناتوانی در انجام وظیفه، ارتباط‌های غیرقابل تحمل، دیون غیرقابل تسویه، مشکلات مالی مزمن و ضرب‌العجل‌های مهم است. از طرف دیگر، استرس در صورت مزمن شدن معمولاً با بازتاب‌ها و عوارض زیر همراه است:

الف: پرخاشگری، دم به گریه بودن و احساس درماندگی.

ب: فراموشی، سردرگمی و تردیدزدگی.

پ: اضطراب، افسردگی و تزلزل عزت نفس.

ت: ناخن‌خواری، پوست‌خراشی، سردرد و دردهای نواحی گردن.

ث: دوران سر، تپش قلب و تعریق بیش از حد.

ح: و بالاخره از سایر عوارض استرس مزمن می‌توان به بی‌اشتهایی،

بدخوابی، پرنوشی، استعمال دخانیات و مشکلات زناشویی محور اشاره کرد.

همان‌طور که عوارض فوق نشان می‌دهد، استرس مزمن و بیمارگونه فرد را درگیر مشکلات جسمی و روحی می‌کند به همین دلیل امروزه پیش از هر چیزی بر روی بهداشت و سلامت روانی تأکید می‌شود. چون نارسایی‌های روحی به سادگی قوای طبیعی بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در بروز استرس مسائلی چون فشردگی، تنیدگی‌های زمانی، ضرب‌العجل‌باوری، کارزدگی، خودافزایی باوری افراطی، ناخودباوری، احساسات ناشناسی و عواملی از این نوع نقش

دارد. با این وجود، زمانی که سخن از استرس به میان می‌آید، منظور استرس مزمن و دیرپاست. امروزه شرایط زندگی به گونه‌ای است که بخش وسیعی از مردم استرس زده هستند؛ ما نمی‌توانیم تمامی این اشخاص را بیمار بخوانیم، چون استرس سطحی و خفیف نه تنها عارضه خوانده نمی‌شود، بلکه کاملاً برعکس، برای خویشتن‌پایی در این شرایط زیستی نفس‌گیر، کاملاً ضروری است. چون این ذهن مشغولی و دغدغه‌ی سازنده است که سبب تقویت هوشیاری و خویشتن‌پایی فرد می‌شود.

از سوی دیگر، استرس مزمن می‌تواند کاملاً فرد را زمین‌گیر سازد. چون همان‌طور که گفته شد این مسأله از کارزدگی، مسئولیت‌پذیری‌های فراتر از توان واقعی، منش تأثیرپذیر و ناخودباور و مسائلی از این دست ناشی می‌شود. چگونه می‌توان از شر این بیماری‌رهایی یافت؟ پاسخ این است که استرس‌زدگی هم سبب زیان مادی فرد می‌شود و هم خسران معنوی. استرس سبب می‌شود که فرد توانایی‌های عادی خود را محقق نسازد؛ زیرا استرس مزمن، سبب علیل شدن کلی شخص می‌شود.

همان‌طور که گفته شد، کارزدگی و منش‌پذیرا و منفعل و محرومیت از احساسات‌نمایی سبب می‌شود که فرد در صورت کوتاهی و غفلت در دام این عارضه گرفتار شود. پس تنها راه‌رهایی از این مشکل، آن است که فرد از کارزدگی و مسئولیت‌پذیری بیشتر بپرهیزد. این مسأله نیز مستلزم آن است که فرد به حقوق ذاتی و انسانی خود احترام بگذارد، گذشته از این، خویشتن‌پایی طلب می‌کند که فرد

حتی الامکان، از فردیت و هویت خود پاسداری کند؛ زیرا انسان‌های امروزی آشکارا از این مهم محروم هستند و وسایل ارتباطی جمعی فردیت و شخصیت مردم را به تاراج برده‌اند.

وسایل ارتباط جمعی چگونه می‌تواند مردم را درگیر استرس کند؟ پاسخ این است که بخش وسیعی از وسایل ارتباط جمعی سودگراست و اعتقادی به اخلاق و انسانیت ندارد. به این علت، برای این دسته از وسایل ارتباط جمعی، هدف وسیله را توجیه می‌کند و این وسایل برای رسیدن به هدف، به هر وسیله‌ای متوسل می‌شوند. لذا از طریق بمباران ذهنی مخاطبان خود را به سوی مادی‌گرایی و مصرف‌گرایی سوق می‌دهند. از آنجا که ذهنیات و باورها از خاصیت سرایت‌کنندگی برخوردار است، فرد برای تسخیر خودپذیری کاذب، چاره‌ای جز هم‌رنگ کردن خود با اکثریت و قاطبه‌ی مردم ندارد. از طرفی، ظاهرسازی نیاز به کار زیاد و تلاش‌های درآمد محوری دارد. به این علت، در دراز مدت فرد کارزده می‌شود که این نوع خستگی و درماندگی، منجر به فردیت باختگی و استرس‌زدگی می‌شود. پس یکی از راه‌های مقابله با این بیماری قرن، همین است که فرد حتی الامکان با بازگشت به اصل و الزامات انسانی خویش، تا حد امکان از فردیت و استغنائی طبع و وارستگی ذاتی خود پاسداری کند. بی‌رنگی و کم فروغی استغنائی طبع و دنیا‌گریزی، سبب می‌شود که فرد به خیل عظیم مردم قربانی شده و هویت برباد داده بپیوندد. از طرف دیگر، فردیت باوری، مستلزم خود عشق‌ورزی، خویش‌شنایی و دفاع از حقوق ذاتی خود است که کیفیاتی از این دست، سبب

می‌شود که فرد در برابر سلطه‌گری، و فزون خواهی دیگران ایستادگی کرده و بهتر از الزامات بهداشت روحی خود پاسداری کند.

گذشته از این، شرطی‌شدگی مرضی، مسخ‌شدگی، هویت باختگی و به‌طور کلی واکنش‌های بازتابی، روباتیک، مکانیکی و انعکاسی سبب می‌شود که فرد از هنر مشکل‌گشایی برخوردار نباشد. فقدان آن باعث می‌گردد که وی در اثر کوتاهی و سردرگمی مشکل‌زده شود. در صورتی که با برطرف کردن مسائل ریز و درشت خود، می‌تواند به‌سادگی از شر استرس‌زدگی‌های یابد و این مهم نیز نیاز به قدرت آنالیز و مهارت‌های مشکل‌گشایانه وی دارد. این در حالی است که بسیاری از مردم به‌علت مسائل گفته شده‌ی بالا، در برابر مشکلات از خود واکنش غیرارادی و شرطی‌گونه و مرضی‌نشان می‌دهند. از طریق هنر اصیل مشکل‌گشایی فرد می‌تواند خود را از چنگال این اهریمن و هیولا رها سازد.

غلبه بر بد خوابی

خواب کافی نه تنها سبب مهار استرس مزمن می‌شود، بلکه برای سلامت روحی و جسمی فرد کاملاً ضروری است. برخی از اشخاص از این لازمه‌ی تندرستی به‌کلی محروم هستند. این دسته از افراد در شب هنگام نیز نمی‌توانند ذهن مشغولی، دغدغه و به‌طور کلی فعالیت‌های منفی ذهنی خود را مهار کنند. به‌همین دلیل سبب جان گرفتن افکار منفی شده و تقویت افکار منفی نیز مانع خواب راحت است. زیرا ویژگی ذهن به‌گونه‌ای است که در فقدان فعالیت‌های

جسمی بر فعالیت‌های خود می‌افزاید. اما این ذهن مشغولی آشکارا بازدارنده و منفی است؛ چون در این حالت، اصل هماهنگی جسم و روح به چشم نمی‌خورد؛ زیرا جسم برای تجدید قوا به استراحت نیاز دارد و این در حالی است که ذهن بر ابعاد فعالیت‌های مخرب خود افزوده است. بنابراین، فرد باید به شدت مانع از فعالیت ذهن شده و آن نیز با خاموش‌سازی و خواب میسر است. پس برای پیش‌گیری از توان‌فرسایی، به شدت مانع از هجوم افکار منفی به ذهن خود شوید. روشن است که این امر نیاز به خواب طبیعی داشته و خواب نیز لوازم خود را می‌خواهد که از جمله‌ی آنها می‌توان به خستگی، فعالیت‌های سرگرم‌کننده، پرهیز از نوشیدنی‌های کافئین‌دار و غیره اشاره کرد.

با این وجود، گاه‌گاهی فرد به سادگی خواب طبیعی را تجربه نمی‌کند. در این حالت باید از شیوه‌هایی چون خاموش‌سازی فعالیت ذهنی، خستگی و کسالت روحی، بیداری عمدی و تکنیک تنفسی استفاده کرد. منظور از خستگی ذهنی این است که فرد آگاهانه و قاطعانه مانع از ورود افکار منفی به ذهن خود شود. در صورت پایداری این حالت، ذهن فرد از هیچ اندیشی، خسته و کسل شده و این حالت ذهن سبب می‌شود که فرد مانند حیوانات به خواب فرو رود، زیرا، حیوانات نیز به علت کسالت به خواب فرو می‌روند. منظور از بیداری عمدی این است که فرد شرایطی را برای خود فراهم آورد که گویی درست مثل خواندن یک کتاب جذاب و فیلمی جالب، مجبور به بیدار ماندن است. در این حالت نیز در نهایت خواب بر فرد چیره می‌شود و بالاخره او برای غلبه بر بی‌خوابی از تکنیک‌های

تنفسی نیز می تواند بهره مند شود که جزئیات این شیوه در کتاب های مربوطه آمده است. خواب کافی نه تنها سبب تقویت قوای جسمی و روحی فرد می شود، بلکه محسوساً فرد را از عوارض استرس و اضطراب مزمن و بیمارگون رهایی می بخشد.

نکات پایانی تأمل برانگیز

۱- هیچگاه از اشتباه کردن نترسید. مادامی که با پوست و گوشت خود اشتباه را تجربه نکرده اید، درس های لازم را فرامی گیرید، چون اگر غیر از این بود، نوجوانان از اشتباهات والدین خود درس های لازم را می آموختند. متأسفانه واقعیت چیز دیگری است. پس پا در وادی های نو بگذارید و برای تجربه اندوزی از اشتباه کردن نترسید.

۲- مسئولیت زندگی تان را به دست گیرید و برای برخورداری های بیشتر تغییرات لازم را پدیدار سازید.

۳- اهداف خود را به اجزای کوچک تجزیه کنید و سپس با عینیت بخشیدن به این اهداف کوچک، خودباوری هدف محورانه تان را تقویت کنید.

۴- با درآویختن به تلقین های زندگی بخش، افکار منفی را از ذهن تان پاک سازید.

۵- برای خود شکوفایی هر چه بیشتر، به ویژگی های جسمانی همخوان آراسته شوید. برای مثال، شکل و شمایل جسمانی آدم های موفق را تقلید کنید.

۶- یادتان باشد که اعتماد به نفس اکتسابی است و این امر بیش از هر چیز نیاز به خودمهرورزی دارد.

۷- و دست آخر اینکه، به هنر احساسات نمایی آراسته شوید و از این هنر در راستای خودابرازگری بیشتر استفاده کنید.



مهارت‌های مشکل‌گشایانه

با توجه به آنچه در فصل‌های گذشته آمده است، بدون هیچ تردیدی اکنون متوجه شده‌اید که بخش ناخودآگاهی آدمی، از اهمیت زیادی برخوردار است، به‌طوری که اگر فرد درگیر نارسایی‌های متداول این بخش از ذهن باشد، در آن‌صورت حرف زدن از خود افزایی و کامیابی سخنی گراف و بیهوده است. این قضیه در مورد بخش بالغ و عاقل ذهنی، یعنی خودآگاهی نیز صدق می‌کند. این بخش باید از هر جهت به‌دور از مشکل باشد، در غیر این‌صورت فرد نمی‌تواند از تمام ظرفیت خود کاملش استفاده کند. به‌هر صورت، از الزامات درست‌اندیشی می‌توان به‌تمرکز، پرسیدن سئوالات مرتبط، توجه‌نمایی ویژه، قدرت تجزیه و تحلیل، سنتز و ترکیب و انتزاعی‌نگری اشاره کرد. در این فصل در حد توان به این ضروریات اشاره خواهیم کرد.

الف: قدرت تمرکز؛ آمایه‌ی ادراکی آدمی به‌گونه‌ای است که او را از ریزنگری محروم می‌سازد. از آنجایی مشکل‌گشایی نیاز به جامع‌نگری

و همه جانبه اندیشی دارد، فرد باید هنر تمرکزگرایی را در خود تقویت کند؛ چون این ویژگی است که سبب روشن شدن جزئیات ناپیدای مسأله می شود.

ب: سئوالات مرتبط؛ زمانی که مسأله ای مشکل و غیرقابل حل جلوه می کند، فرد باید بداند که به سراغ سئوالات کلیدی مربوط به مسأله نرفته است. بنابراین، زمانی که با مسأله به ظاهر غیرقابل حلی مواجه می شوید، پیش از هر چیز به سئوالات مرتبط با پیرامون آن پاسخ دهید.

پ: آنالیز کردن مسأله؛ راه دیگر تسخیر هنر مشکل گشایی این است که فرد برای کسب نتایج مطلوب تر، پیش از هر چیز، مسأله را به اجزای سازنده ی، ریزتر تجزیه کند و سپس با دسته بندی کردن عوامل نقش آفرین، ابتدا به سراغ ساده ترین مسأله برود و پس از کسب اعتماد به نفس تدریجی، در نهایت مشکل اصلی خود را برطرف سازد. برای مثال، فرض کنیم نماینده ای بخواهد مردم به او رأی دهند، او برای اینکه درک بهتری از خواسته ها و ترجیحات مردم داشته باشد و سپس مبارزات و فعالیت های انتخاباتی اش را براساس این خواسته ها و ترجیحات استوار سازد، بهتر است که به مسائلی چون جنسیت، مجرد و تأهل، اشتغال و بیکاری، سطح درآمد رأی دهندگان، ترجیحات فرهنگی، قومیت های خاص و مسائلی از این نوع توجه کند تا در اثر تبلیغات مناسب، بیشترین رأی را به دست آورد.

ت: ترکیب کردن: برای مشکل گشایی بهتر پس از آنالیز و تجزیه ی

مسأله به‌اجزای کوچکتر، نوبت به‌دسته‌بندی و ترکیب کردن می‌رسد تا آن فرد به یک کلیت معنی‌داری برسد. در مثال فوق نماینده‌ی فرضی پس از شکافتن مسأله نتیجه می‌گیرد که بیشتر جمعیت این ناحیه، از ویژگی‌هایی چون سفیدی پوست، پایگاه اجتماعی خوب، شغلی پردرآمد و میان سال هستند؛ در حالی که سایر گروه‌ها و اقشار جمعیتی در اقلیت‌اند. از آنجا که هدف عمده‌ی نماینده کسب آرای بیشتر است، عقل سلیم حکم می‌کند که او بر روی ترجیحات و دغدغه‌های این قشر از جمعیت مانور کند.

ث: نگاه تجریدی و کلی: واقعیت این است که فرد در برخی موارد از دست‌رسی به‌واقعیات مسلم و عریان محروم است و این امر سبب می‌شود که از پویایی و تحرک وی کاسته شود. بنابراین، گذر از این فرصت‌سوزی و درج‌ازدن، طلب می‌کند که او اساس حرکت خود را براساس داده‌ها و نشانه‌های کلی استوار سازد. ذکر یک مثال منظور ما را از بن‌بست‌شکنی و فرصت‌سوزی روشن می‌کند. فرض کنیم فردی در ارتباط با فروش کالاهای یک پروژه‌ی تولیدی دچار شک و دو‌دلی است؛ چون باور دارد که کالاهای او با استقبال مردم روبرو نخواهد شد. اما شواهد ظاهر، خلاف دغدغه و تشویش این چنانی او را نشان می‌دهد. زیرا مردم آسوده خاطر پولشان را خرج می‌کنند و این نشان می‌دهد که مردم نسبت به‌آینده و اوضاع اقتصادی خوشبین هستند. پس سرمایه‌گذار ما نیز باید اساس و انگیزه‌ی حرکتش را بر مبنای این نوع خوش‌بینی استوار سازد تا از فرصت‌سوزی پیش‌گیری کند. این نوع نگاه موسوم به کلی‌نگری است.

گذر از بن‌بست و ناامیدی

گاهی اوقات فرد در فرایند تحقق اهدافش به این باور می‌رسد که آن‌طور که باید و شاید به پیشرفت‌های موردنظر خود دست نیافته است. و در حالی که ذره‌ای از عطش و اشتیاق او برای پیروزی بر این اهداف کم نشده است. در این حالت، برای گریز از سرخوردگی، توصیه‌ی من به سعادت‌طلبان این است که راهکارهای زیر را اجرا کنند:

الف: بر ابعاد و دامنه‌ی تدارکات و برنامه‌ریزی‌های هدف محورانه‌تان بیفرايید.

ب: هدف خود را بدون هیچ‌گونه برنامه‌ریزی و مقدمه‌چینی دنبال کنید.

پ: مدتی به شدت فعالیت کرده و مدتی نیز تن‌آسایانه و راحت‌الحالانه رفتار کنید.

ت: و دست آخر اینکه، سرعت کارتان را متغیر و در عین حال ساعات کار خود را نیز تغییر دهید.

غلبه بر فشارهای یادگیری

دانایی، توانایی است. فرد در این دنیای رقابتی نیاز به خویشن‌پایی دارد و از لازمه‌های خودپذیری، خودافزایی و دانش‌اندوزی است. بنابراین، فرد باید تا حد امکان این عادت زندگی بخش را در خود تقویت و ریشه‌دار سازد. این مهم (میل به فراگیری مستمر) از طریق ظرایف زیر بهتر به دست می‌آید:

- ۱- هیچ‌گاه نسبت به سرعت یادگیری از خود دغدغه و ذهن مشغولی نشان ندهید.
- ۲- به هیچ وجه هراسی از اشتباه کردن نداشته باشید.
- ۳- تسلط‌آموزی نیاز به زمان متعارف دارد. هیچ‌گاه سعی نکنید که در این رابطه، یک شبه راه صد ساله را طی کنید. چون یافته‌های علمی پیوسته در حال تغییر و تحول است.
- ۴- اولویت و اصالت را به اهداف مطالعه بدهید، نه مؤلفه‌های کمی آن.
- ۵- تا حد امکان آموخته‌های خود را مرتبط با منافع و ترجیحات خود سازید.
- ۶- حتی الامکان تجربه‌های خود را در رشته‌ای خاص گسترش دهید.
- ۷- و بالاخره برای کسب مهارت مشکل‌گشایی محورانه، تجارب عملی خود را در مورد مسائل خیالی و تصویری نیز اعمال کنید.

کامیابی و خودنوزایی

با توجه به آنچه در این کتاب آمده است، اکنون به قدرت بیکران ذهن ایمان داریم و یادگرفته‌ایم که بسیاری از مردم از این موهبت و قدرت بیکران ذهن بنیاد محروم هستند. علت اصلی این کاستی و بازدارندگی بزرگ این است که بسیاری از مردم در مقطع سنی خردسالی، به‌طور منفی شرطی شده و این مسأله در اشخاص در مانده و عقب افتاده پیوسته تولید رفتارهای بازتابی، انعکاسی و غیرارادی می‌کند که سبب در جازدن و ناخودپذیری دردمندان و درماندگان

می‌شود. بنابراین، تنها راه‌گریز از این مشکل زندگی سوز این است که نخست فرد نارسایی‌های ناخودآگاهی و ناهوشیاری را به‌وسیله‌ی تزریقات مثبت اصلاح کند و به‌خودباوری نایل شود. دوم اینکه، سکان هدایت زندگی‌اش را به‌بخش بالغ و رشد یافته‌ی ذهنش بدهد، تا وی بتواند هر چه بیشتر از ابزارهایی چون مشکل‌گشایی و خودافزایی، (خودبستگی دانش بنیاد) تا حد امکان توانایی‌های بالقوه‌ی خود را شکوفا سازد و به‌سعادت و کامروایی دنیوی و اخروی نایل شود. از آنجا که خودافزایی، خود شکوفایی، سرزندگی و بالندگی رابطه‌ی تنگاتنگی با راز و رمزهای خودنوزایی و خودنوآفرینی دارد، به‌همین علت در سطور پایانی این کتاب، نکات تأمل برانگیزی را گنجانده‌ایم تا سعادت‌طلبان با درآویختن هر چه بیشتر به این ظرایف پیش‌برنده، هر چه بیشتر دارایی‌ها و توانایی‌های بالقوه و پنهان خود را نقد کنند.

راز و رمزهای کامیابی و خودنوزایی

- ۱- به‌جای اینکه برخوردی منفعلانه با این موهبت (خودنوآفرینی) داشته باشید، تلاش کنید که خود، منبع و سرچشمه‌ی این تحول زندگی‌بخش باشید.
- ۲- برای اینکه به‌باورهای راسخ‌تان وفادار باشید، با شهامت و صلابت، ترس و واهمه را از نقش‌آفرینی محروم کنید.
- ۳- ریسک‌پذیری را در خود تقویت کنید و در عین حال دانسته‌ها و توانایی‌های خود را به‌مرحله‌ی اجرا بگذارید.

- ۴- فردیت ایجاب می‌کند که فرد در قیاس با دیگران تفاوت‌هایش را به‌رخ بکشد؛ با این وجود، فرد نباید از میدان رقابت فاصله بگیرد.
- ۵- از لوازم خودپذیری، خودمهرورزی است که این مهم نیز ناشی از فردیت مقدس فرد می‌باشد.
- ۶- برای اینکه لازمه‌های اعتمادمحورانه را در خود تقویت کنید، با اشخاصی تعامل داشته باشید که قابل اعتماد هستند.
- ۷- کامیابی طلب می‌کند که فرد به‌مجرد زمین خوردن در اسرع وقت از خاک برخیزد.
- ۸- برای دوری از بدبینی و کج‌خیالی به‌غرایز و حس ششم خود اعتماد کنید.
- ۹- برای برخورداری از مواهب زندگی، برنامه‌ریزی صرف کفایت نمی‌کند، بلکه فرد باید فرایند خودنورایی‌اش را به‌مرحله‌ی اجرا بگذارد.
- ۱۰- برای خودافزایی از تسلیم شدن پرهیز کنید و تمام سعی خود را صرف خود و هم‌افزایی سازید.
- ۱۱- از قضا و قدرباوری به‌شدت پرهیز کنید و شانس خویش را خود بیافرینید!
- ۱۲- به‌تدریج و به‌صورت گام به‌گام لایه‌های پنهان خود را آشکار سازید.
- ۱۳- یادتان باشد که خوش‌رویی، خوش‌مشربی و تبسم یکی از لوازم اصلی مهارت‌های ارتباطی است.
- ۱۴- به‌جای برخورد عادت بنیاد با مسائل، همواره از هنر مشکل‌گشایی استفاده کنید.

۱۵- یادتان باشد که خودنوازی اصیل، هیچ‌گاه تعطیل‌بردار و متوقف‌شدنی نیست.

۱۶- خودباوری را از طریق توفیقات کوچک‌تر تقویت کنید.

۱۷- یادتان باشد که خطر اهداف محقق نشده هیچ دست‌کمی از توانایی‌های بالقوه فراموش شده ندارد.

۱۸- هیچ‌گاه تسلیم کارنامه‌ی گذشته‌تان نشوید.

۱۹- چنان قابلیت توانایی‌های خود را گسترش دهید که مردم بر روی انعطاف توانایی بنیادتان سرمایه‌گذاری کنند، نه سابقه و پیشینه‌ی کاری‌تان.

۲۰- باور داشته باشید که فقر و ناداری نیز می‌تواند سبب ثروت و کامیابی شود.

۲۱- خود عشق‌ورزی طلب می‌کند که فرد به هیچ وجه از بی‌قراری و بی‌تابی سازنده دور نشود.

۲۲- آشنایی هرچه بیشتر فرد از ناشناخته‌ها از دیگر لازمه‌های کامیابی است.

۲۳- یادتان باشد که در ورای ابر، همیشه آسمان صاف و نیلگون است.

۲۴- شما یک شخص هستید نه یک برجسب صرف.

۲۵- اگر چه آشکارسازی خودنوازی اشکالی ندارد، با این وجود فرد برای توفیق هر چه بیشتر باید به این مهم از عمق جان باور و ایمان داشته باشد.

۲۶- آیا فکر شما نیز همسان ظاهرتان درخشنده و گیراست؟

- ۲۷- زمانی فرد به اوج زیبایی می‌رسد که به هر طریق، اسباب شکوفایی و جلوه‌گریش را فراهم آورد.
- ۲۸- خود را مسلح به ضروریات شادی و شادمانی سازید تا بدین وسیله به راحتی دنیای خود را متحول کنید.
- ۲۹- یادتان باشد که بازنمایی و نوکاوی ارزش‌های شخصی، خود به خود فرد را در مسیر خود نوآفرینی قرار می‌دهد.
- ۳۰- زمانی که پسندپذیری گریزناپذیر می‌شود، حتی الامکان به داشته‌های شخصی خود تکیه کن.
- ۳۱- برای مشکل‌گشایی اگر چه تجارب دیگران سودمند است با این وجود، این مهارت باید تأیید شخصی را به همراه داشته باشد.
- ۳۲- هیچ‌گاه اصلاحات را به دقیقه‌ی نود نسپاریده این اصل در مورد رفع کاستی‌های دیگران نیز صادق است.
- ۳۳- اگر چه شما نمی‌توانید نوع برداشت و تفکر دیگران را تغییر دهید، با این وجود می‌توانید طبق صلاح دید خود عمل کنید. به بیان دیگر، مجبور نیستید که خود را پاسوز افکار منسوخ دیگران کنید.
- ۳۴- اگر مثل گذشته عمل کنید، مثل گذشته دریافت خواهید کرد. پس برای کسب نتایج متفاوت، نوع برخوردتان را دگرگون کنید.
- ۳۵- به تدریج خود را در برابر تغییر عادات بد شرطی کنید.
- ۳۶- دریافتی‌های شما همیشه تابع خواسته‌هایتان است.
- ۳۷- برخورداری از هنر خشم‌نمایی طلب می‌کند که فرد پیش از هر چیز بین خشم‌های عمدی، آنی، سازنده و خویشتن پایانه فرق بگذارد.

۳۸- ترجیحات مشترک مردم فراوان است. پس برای کسب همراهی مردم، ترجیحات آنها را هدف بگیرید.

۳۹- پویایی در جلب اعتماد و هم‌فکری نهفته است.

۴۰- حتی‌الامکان فرایند خودنویسی و خودنوآفرینی خویش را ساده کنید.

۴۱- به‌جای اینکه شما درگیر رفتار کبک باشید، مردانه در برابر واقعیات قد علم کنید.

۴۲- مثبت‌اندیشی هیچ میانه‌ای با ناهم‌خوانی‌های رفتاری و عملی ندارد، به‌بیان دیگر تفکر و عمل فرد باید با هم سازگار باشد.

۴۳- پشتکار سبب ساز امیدواری می‌شود و امیدواری نیز قدرت مانور فرد را افزایش می‌دهد.

۴۴- بازنده‌ها به‌نقطه‌ی کنونی می‌نگرند و برنده‌ها پیشاپیش، دستاوردهای خود را در پیش چشمان خود مجسم می‌کنند.

۴۵- یادتان باشد که شدیدترین درگیری‌ها و کشمکش‌ها ذهنی است، نه فیزیکی و عینی.

۴۶- برای اینکه تحولات سازنده‌تان را محقق سازید، بین روح و ذهن خود یک نوع قرارداد الزام‌آور به‌وجود آورید.

۴۷- چنانچه درگیر کارزدگی و فزون‌کاری هستید، به‌جای دستپاچه شدن و شتاب کردن از آهنگ فعالیت‌های کار محورانه بکاهید.

۴۸- بدشانشی و بدبیاری گذشته دلیل نمی‌شود که فرد یک عمر تاوان این نوع بدشانشی‌های اولیه را بپردازد.

۴۹- صعود بیشتر، همیشه همراه با نزدیکی بیشتر به‌اوج و نهایت است.

۵۰- هر اندازه کوه تسخیرناپذیرتر جلوه گر شود، به همان اندازه نیز تسخیر آن لذت بخش‌تر و چشم‌اندازهای فوقانی‌اش نیز چشم‌نوازتر است.

۵۱- قد برافراشته و راست قامت راه رفتن، هیچ نیازی به غول بودن ندارد.

۵۲- برای پیروزی بیشتر، هیچ‌گاه از سلامت و همراهی خانواده و دوستان خود غافل نشوید.

۵۳- برای سرزندگی برنامه‌های خودنویزایانه‌تان، از قوای ذهنی بهره‌بگیرید.

۵۴- اولویت و اصالت را به افکار استراتژیک بدهید، نه رفتارهای مصلحتی.

۵۵- برای ابراز مخالفت و ناهمراهی، هیچ نیازی به ناسازگاری و کج خلقی نیست.

۵۶- برای عقب راندن رقیب از قانون فیزیکی عمل و عکس‌العمل استفاده کنید.

۵۷- برای اینکه انگیزه‌های شما توسط دیگران درک شود با محرکات آنها همراهی کنید.

۵۸- حتی قوی‌ترین رقیب‌تان نیز گاهی اوقات دستخوش ناامنی احساسی می‌شود.

۵۹- این شروع نیست که مهم است، بلکه، پایان است که تعیین کننده می‌باشد. از آنجا که هنوز فرایند کامیابی‌تان پایان نیافته است بخش بزرگتر مسیر خودیابی را پشت سر گذاشته‌اید.

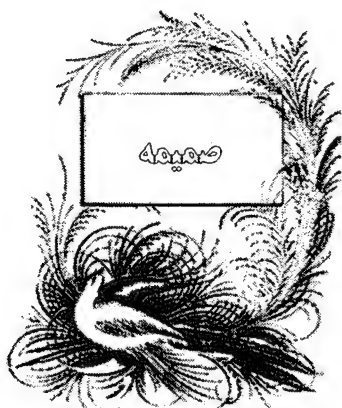
- ۶۰- خود شکوفایی طلب می‌کند که فرد به‌سان قدسیان از قدرت تبدیل خشم به نرم دلی و عشق و محبت برخوردار باشد.
- ۶۱- هیچ‌گاه به‌خاطر آنچه که هستی از دیگران عذرخواهی نکن.
- ۶۲- اگر چه مجبور نیستی تحت صلاح دید دیگران رفتار کنی، با این وجود باید بدانی که خودسری نیز پیامدهای خاص خودش را دارد.
- ۶۳- خودافزایی طلب می‌کند که فرد متوجه اهمیت موقعیت‌های مختلف باشد.
- ۶۴- افکار شکست‌آفرین گذشته را مورد بازبینی قرار بده، تا بدین وسیله، مسیر خودنوازیی ات برگشت‌ناپذیر باشد.
- ۶۵- برخورد آگاهانه و اصولی با درد همیشه پیش‌برنده و سودمند است.
- ۶۶- چنانچه از درون به‌هم ریخته و نابسامان باشی، بدون تردید این سردرگمی و ژولیدگی در ظاهر نیز نمایان خواهد شد.
- ۶۷- یادت باشد که در دل به‌هم ریختگی‌ها و بدببیری‌ها، این خون‌سردی و خویشتن‌داری است که مهم است.
- ۶۸- برای برخورداری از برخورداری‌های آینده، باید هوش و حواست را متوجه اکنون‌سازی.
- ۶۹- یادت باشد که تأخیر و پشت‌گوش اندازی، ویران‌گرتر از نفی و انکار است.
- ۷۰- خودنوآفرینی طلب می‌کند که فرد جهان‌بینی‌اش را از ریشه دگرگون سازد.

- ۷۱- احساسات و ذهنیات آدمی از خاصیت سرایت‌کنندگی برخوردار است؛ پس برای خودافزایی تا حد امکان با اشخاص موفق و مثبت‌اندیش نشست و برخاست داشته باش.
- ۷۲- براساس قانون خود نوآفرینی، همیشه کل، بزرگتر از اجزای سازنده است.
- ۷۳- مادامی‌که خود فرد تن به ذلت و خواری نداده است، هیچ کس نمی‌تواند او را تحقیر کند.
- ۷۴- به‌جای اینکه آلت دست دیگران بشوی، در این موقعیت‌ها اولویت را به‌غریزه و شم شهودی خودت بده.
- ۷۵- با مفتخر و سرافراز ساختن استعداد ذاتی خود، از آن برای پیشبرد هر چه بیشتر اهداف شخصی خود بهره‌مند شو.
- ۷۶- واقعیت همانی است که تو آن را برمی‌گزینی.
- ۷۷- برای اینکه تحسین و حیرت دیگران را برانگیزی، تا حد امکان عزت‌نفس خویش را ریشه‌دار بساز.
- ۷۸- برای خودشکوفایی بیشتر هیچ‌گاه از تفاوت پرخاشگری و خودابرازگری غافل مشو.
- ۷۹- یادت باشد که خودابرازگری و بالندگی، هیچ میانه‌ای با شخصیت منفعل و فرد «بله‌قربان‌گو» ندارد. پس، از هنر نه گفتن نیز غافل نشو.
- ۸۰- از کارهایی که بعدها وسیله‌ی پشیمانی‌ات می‌شود، به‌شدت پرهیز کن.

۸۱- و دست آخر اینکه، خودپذیری و خودباوری با ارتباطات سازنده رابطه دارد. از آنجا که تنها شکل ارتباط فرد کلامی نیست، فرد باید به راز و رمزهای ارتباطات غیرکلامی سازنده نیز آراسته شود.

کامیاب باشید

دکتر پیتر مارشال



ضمیمه اول: خطاهای ثبت و ضبط ذهنی

الف: انکار: زمانی که دستگاه ذهن فرد از توان پذیرش واقعیت محروم می شود بدین علت دست نیازش را به سوی مکانیسم انکار دراز می کند.

ب: جابجایی: منظور از این اصطلاح این است که فرد از توان ابراز کردن واکنش منفی نسبت به شخصی خاص محروم است. بدین علت فرد از سر اجبار و اضطراب احساسات منفی خود را متوجه اشخاص بیگانه دیگر می کند.

پ: همانندسازی: منظور از این مکانیسم دفاعی این است که فرد تا سر حد امکان آرامش روحی خود را حفظ کند، حتی اگر این آرامش کاذب به قیمت شخصیت و فردیت زدایی از شخص تمام شود. در هر صورت، در این موقعیت فرد با والد زورگو و سخت گیرش همانندسازی می کند، چون بر این باور است که هر قدر به شخصیت والد سخت گیر و خشن خود نزدیک شود به همان اندازه نیز از

تعرضات و خشونت‌های او (والدش) در امان خواهد بود. بدین علت است که فرد درگیر نارسایی‌های شخصیتی می‌شود.

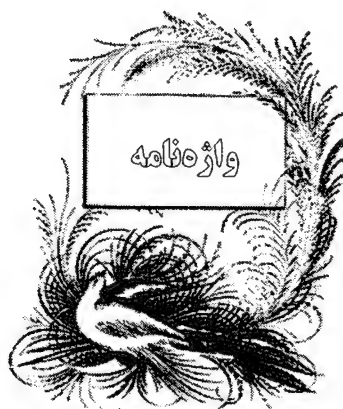
ت: توجیه‌گری: زمانی که فرد از توجیه و توضیح رفتارهای مشخص ناتوان می‌شود بدین علت دست‌یاری خواهش را به‌سوی این مکانیسم آرامش‌بخش دراز می‌کند.

د: واکنش‌سازی: فرد به صورت مصنوعی متوسل به واکنش‌های خودساخته‌ای می‌شود تا بدین وسیله بتواند گرایش‌های ذاتی و حقیقی‌اش را نسبت به مسائلی خاص تحت‌الشعاع قرار دهد. برای مثال اگر فرد از مادرش نفرت دارد، با خوب انگاشتن تمامی مادران باور حقیقی خود را تا حد امکان بیرنگ می‌سازد.

د: سرکوب‌گری: برای اینکه فرد از حملات و تعرضات احساسات آزارنده‌اش حتی‌الامکان در امان باشد، با استفاده از این مکانیسم (سرکوب کردن) این احساسات را از دسترس بودن دور نگه می‌دارد. ر: وارونگی: منظور از این اصطلاح این است که فرد احساسات بیرونی و پیرامونش را متوجه خود و شخصیت خویش می‌کند.

ز: بلاگردان‌جویی: منظور از این مفهوم این است که فرد جهت توجیه و تبرئه‌ی شخصیت خود کاستی‌هایش را به گردن دیگران می‌اندازد.





۱- کودک سازگار شده: این اصطلاح بیانگر بخشی از دستگاه ذهن فرد است که جهت کسب رضایت دیگران بویژه والدین متوسل به خوش رقصی و فردیت زدایی از خود می شود.

۲- آنالیز: این واژه دلالت بر تجزیه کردن اجزای یک مسأله و سپس دسته بندی کردنشان دارد.

۳- لنگرگاه ها: فرد به واسطه ی این اهرمها و ابزارها به ثبات روحی خاص خودش نایل می شود. و از جمله ی این لنگرگاه ها می توان به الگوهای نقشی، فیزیولوژی و حالت ایده آل ذهنی اشاره کرد.

۴- بارش ذهنی: بدین طریق یک گروه شش نفره از طریق تداعی آزاد اقدام به ایده و راهکار آفرینی می کند، مشروط بر آنکه در این مرحله از این فرایند، ایده های خلق شده مورد داوری قرار نگرفته و تنها خلق راهکار مورد توجه قرار می گیرد که در نهایت با مقایسه ی ایده های خلق شده، بر روی بهترین شیوه ی اقدام مشکل گشایانه انگشت گذاشته می شود.

۵- چانکینگ (Chunking): دسته‌بندی کردن موارد مختلف به مقوله‌های معنادار است.

۶- حوزه آرامش بخش: ترجیح دادن فرد به تجارب و موقعیت‌های آشنا و آزموده شده است. چون در حوزه‌های آشنا عملکردهای فرد بیشتر با خودآنگاره‌اش هم‌خوانی و نزدیکی دارد.

۷- سیگنال سازگاری: این امر دلالت بر حالات ذهنی کارآمد فرد دارد.

۸- انگیزه‌ی سازنده: این امر ناشی از آنالیز کردن خواسته‌ها و دلایل مربوطه‌شان می‌شود.

۹- آلودگی: دستگاه ذهن آدمی متشکل از سه جزء کودک، والد و بالغ است. از طرف دیگر، شخصیت سالم از طریق نقش‌آفرینی بخش بالغ ذهن نمود می‌یابد. اما در شخصیت‌های نارسا این مهم آنطور که باید و شاید نمود ندارد. چون تحت تأثیر القائات و آموزه‌های بخش کودک و والد دستگاه ذهنش است، به این علت در این حالت گفته می‌شود که ذهن فرد از آلودگی و ناخالصی رنج می‌برد.

۱۰- والد خرده‌گیر: درگیری فرد با خرده‌گیری‌ها، انتقادات و سرزنش‌های والدین و یا هر مرجع قدرت دیگر باشد.

۱۱- حذف کردن: واقعیت این است که فرد جهت فهم یک مسأله و یا موقعیتی خاص نیاز به ارزیابی همه‌ی جزئیات ندارد، چون با نشانگرهای گویا نیز می‌توان به هدف نایل شد. به این دلیل فرد جهت پرهیز از سردرگمی و فشارهای زاید متوسل به این راهکار پیش‌برنده می‌شود.

۱۲- حالات گسسته: درگیری جزئی دستگاه ذهن آدمی با مسأله‌ای خاص است.

۱۳- تحریف کردن: این اصطلاح دلالت بر دستکاری واقعیات جهت سازگار کردن با پیش‌داشته‌های ذهنی دارد.

۱۴- کلی‌سازی: در برخی از حالات فرد جهت دور ماندن از فشارهای تفکر و تأمل، متوسل به کلی‌نگری و عمومیت دادن می‌شود.

۱۵- سیگنال ناهم‌خوان: این حالت مرتبط با حالات نارسای ذهنی است.

۱۶- گفت‌وگوی درونی: این حالت بیانگر تعارض و تضاد بخش‌های مختلف دستگاه ذهن فرد است. چون در این حالت ترجیحات کودک، والد و بالغ با یکدیگر تفاوت دارد.

۱۷- تفکر جانبی: این اصطلاح دلالت به جایگزین کردن کلی‌نگری و همه‌جانبه‌اندیشی به جای سرسختی و یک‌بعدی‌نگری به مسأله دارد.

۱۸- فرا اندیشی: به معنی اندیشیدن در خصوص اندیشه و تفکرات است.

۱۹- بخش‌بخش شدگی: بخش‌های مختلف یک مسأله، اجزای سازنده‌ی یک تجربه است.

۲۰- تحرک و سکون‌گزینی: این اصطلاح بیانگر پویایی فرد جهت رسیدن به هدف (مشکل‌گشایی) است.

۲۱- درجاذگی‌گزینی: جزئی از فرایند مشکل‌گشایی است و دلالت بر سردرگمی‌گزینی و به‌گل ماندگی ستیزی دارد. برای مثال، فردی که

خواهان سرمایه گذاری است اما نمی داند آن را در چه حوزه ای به کار گیرد در این فرایند قرار می گیرد.

۲۲- طبیعی انگاری: این اصطلاح بیانگر عادی بودن شرایط است.

۲۳- والد دلیپذیر: این اصطلاح بیانگر تجارب خردسالی والد محور خوشایند و دلپسند است.

۲۴- داده های والدین بنیاد: از آنجایی که فرد در دوران خردسالی نابالغ و ناتوان است داده ها و القائات والدینش را وحی منزل و حقایق مسلم تلقی می کند که این امر با بخش بالغ و آگاه فرد در تعارض می باشد.

۲۵- خطاهای عملگری: این اصطلاح دلالت بر اشتباه فرد در جریان عمل دارد.

۲۶- سیستم های نشانگر: این اصطلاح دلالت بر حواس پنج گانه ای چون حس بنیایی، شنوایی، چشایی، بویایی و جنبشی دارد.

۲۷- انگیزه ی محدوده کننده: این بازدارندگی ناشی از الزامات و باید و نبایدهای دستوری و فرمایش و آمرانه می باشد.

۲۸- استرس: دلالت بر تنش و تنیدگی روحی دارد.

۲۹- سنتز: به مفهوم ترکیب کردن مؤلفه های پراکنده یک مسأله و رسیدن به یک کل است.

۳۰- خلسه: این کیفیت روحی بیانگر حالتی از ذهن است که از واقعیت جدا افتاده است. برای مثال، در این رابطه می توان بر روی خیال پردازی انگشت گذاشت. به علاوه خلسه می تواند گروهی باشد که هیپنوتیزم نمایشی نمونه ای از این مقوله است. همین طور، نیایش

جمعی نیز می‌تواند به وجود آورنده‌ی این حالت ذهنی باشد و بالاخره غرقه‌شدگی در کتاب، فیلم و غیره نیز می‌تواند نشانگر خلسه‌ای خفیف باشد.



نشر مرفدیز در زمینه روان‌شناسی منتشر کرده است:

در کنارم نیستی
دکتر لس و لسلای پاروت
ترجمه‌ی سهیلا بیات مختاری
چاپ اول، ۱۳۸۹
۲۰۰ صفحه، رقعی

وقتی خدا به تو چشمک می‌زند
اسکوایر راشنل
ترجمه‌ی ثریا بیات مختاری
چاپ اول، ۱۳۸۹
۱۶۰ صفحه، رقعی

بازی زندگی
و درهای پنهان موفقیت
فلورانس اسکاول شین
ترجمه‌ی محمد امین فرشچی
چاپ اول، ۱۳۸۸
۱۸۴ صفحه، رقعی

برند، ویژگی برتر
دیوید مک نالی - کارل دی اسپیک
ترجمه‌ی دکتر جلیل اله فاروقی
چاپ اول، ۱۳۸۹
۲۰۰ صفحه، رقعی

قدرت نه‌ی مثبت
دکتر ویلیام یوری
ترجمه‌ی راضیه نیک طلب
چاپ اول، ۱۳۸۸
۲۰۸ صفحه، رقعی

با تمام توان به پیش
کن بلاتچارد - جس استونر
ترجمه‌ی طاهما صالحی معوا
چاپ اول، ۱۳۸۹
۱۶۰ صفحه، رقعی

کودک خوش‌رفتار در ۴ هفته
دکتر کریستین شاندر
ترجمه‌ی سمانه شادمان
چاپ اول، ۱۳۸۹
۱۷۶ صفحه، رقعی

قدرت خلاقیت در حل مسائل
توفان فکر و سایر تکنیک‌ها
دکتر منوچهر کیانی
چاپ اول، ۱۳۸۸
۱۹۶ صفحه، رقعی

قبل از آن که اولین
مراجع خود را ببینید
دکتر هوارد روزنتال
ترجمه‌ی نگار اصغری پور
چاپ اول، ۱۳۸۸
۱۴۴ صفحه، رقعی

گاهی به زندگی‌ات
نگاه کن
مرضیه لشگری
چاپ اول، ۱۳۸۸
۹۶ صفحه، خشتی

روان شناس فرزند خود باشید
رضا مقیمی کاخکی
چاپ اول، ۱۳۸۷
۱۵۲ صفحه، رقعی

قلب جسم
گری زوکاف - لیندا فرانسیس
ترجمه‌ی غلامرضا تبریزی
چاپ اول، ۱۳۸۷
۲۰۰ صفحه، رقعی

سفر تا خوشبختی
آرتور کالیاندر و جاری لن سون
ترجمه‌ی سید جواد معتمدالشریعتی
چاپ اول، ۱۳۸۷
۲۱۲ صفحه، رقعی

قلب روح
گری زوکاف - لیندا فرانسیس
ترجمه‌ی غلامرضا صالحی معوا
چاپ اول، ۱۳۸۷
۲۸۸ صفحه، رقعی

روان شناسی رنگ و شخصیت
تیلور هارتمن
ترجمه‌ی دکتر جلیل اله فاروقی -
سعیده مظلومیان
چاپ اول، ۱۳۸۶
۲۴۸ صفحه، رقعی

گام انرژی بخش
به سوی شادابی و سرزندگی
بتی مک ایون
ترجمه‌ی غلامرضا تبریزی
- فاطمه عباسی
چاپ اول، ۱۳۸۷
۲۴۲ صفحه، رقعی

خانواده درمانی
آلن کار
ترجمه‌ی غلامرضا تبریزی
چاپ اول، ۱۳۸۴
۲۳۲ صفحه، رقعی

قدرت جادویی تفکر مثبت
اسکات ونترلا
ترجمه‌ی سمانه شادمان
چاپ اول، ۱۳۸۷
۲۶۴ صفحه، رقعی

رشد و شخصیت کودک از
تولد تا یک سالگی
ماریا رابینسون
ترجمه‌ی غلامرضا تبریزی و ...
چاپ اول، ۱۳۸۶
۲۰۰ صفحه، وزیری

چگونه درمانگر خود باشیم
دکتر پاتریشیا فارل
ترجمه‌ی حسن دلقندی -
راضیه نیک طلب
چاپ اول، ۱۳۸۷
۲۳۲ صفحه، رقعی

نشر مرندیز در زمینه مدیریت و حسابداری منتشر کرده است:

مهارت‌های موفقیت برای مدیران
ساموئل ای مالون
ترجمه‌ی غلامرضا صالحی معوا
چاپ اول، ۱۳۸۹
۲۸۸ صفحه، رقعی

ماندن یا رفتن
بیورلی کایی - شارن ایوانز
ترجمه‌ی محمد رضا ولایتی
غلامرضا تبریزی
چاپ اول، ۱۳۸۹
۱۸۰ صفحه، رقعی

سان تزو: پیروزی بدون جنگ
استراتژی‌های فروش
جرالد ا. میکلسون
ترجمه‌ی سمانه شادمان
چاپ اول، ۱۳۸۸
۲۱۲ صفحه، رقعی

کلیدهای طلایی مدیریت
رازهای جک ولج
رابرت اسلیتر
ترجمه‌ی سیدجواد معتمدالشریعتی
چاپ اول، ۱۳۸۸
۱۵۲ صفحه، رقعی

حسابداری سازمان‌های دولتی
و غیر انتفاعی
مایکل اچ گرانوف
ترجمه‌ی دکتر ابوالفضل قدیری مقدم
افشین قوی‌اندام
چاپ اول، ۱۳۸۸
۲۴۱ صفحه، رحلی

ده راز رهبران موفق
دکتر دونا بروک - دکتر لین بروک
ترجمه‌ی حمیده رضایی
چاپ اول، ۱۳۸۹
۲۵۶ صفحه، رقعی

مشاور خود باشید
رابرت جنتل
ترجمه‌ی معصومه میهن دوست
محبوبه موسوی
چاپ اول، ۱۳۸۹
۱۶۰ صفحه، رقعی

جادوی بیل گیتس
دیوید تایلین
ترجمه‌ی دکتر سیدرضا افتخاری
چاپ دوم، ۱۳۸۸
۱۹۶ صفحه، رقعی

پیتر دراگر
و شش دهه
اندیشه‌های مدیریتی
پیتر اف. دراگر
ترجمه‌ی دکتر سیدرضا افتخاری
چاپ اول، ۱۳۸۸
۴۱۱ صفحه، رقعی

حسابداری صنعتی (۲)
دکتر مهدی مرادی
محمد ابراهیم گرگانی
چاپ اول، ۱۳۸۸
۲۸۸ صفحه، وزیری